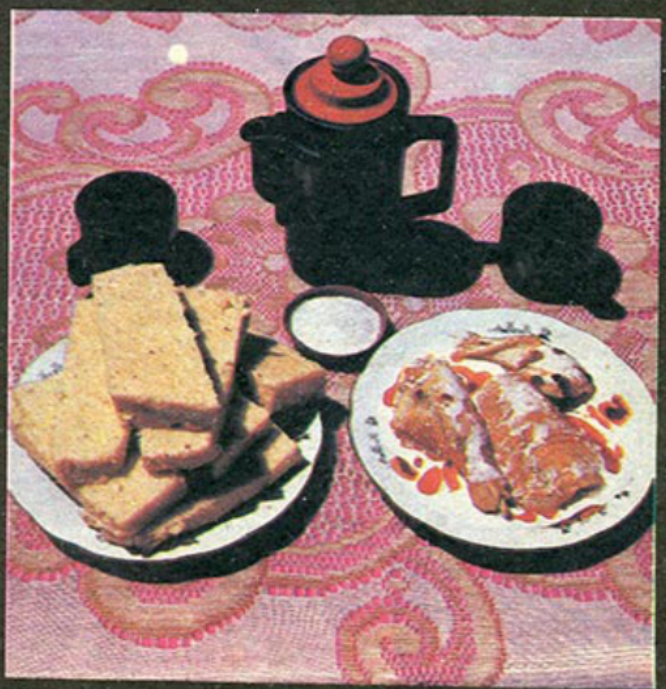
О.Х. ТАОВ, М.А. БЗАБЗЕВ

КУХНЯ НАРОДОВ КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге изложены способы приготовления около 120 основных кабардинских и балкарских блюд. Часть из них вошла в меню столовых и ресторанов республики и пользуется неизменным спросом. Идя навстречу многочисленным запросам и пожеланиям предприятий общественного питания и граждан, издательство «Эльбрус» решило выпустить «Кухню народов Кабардино-Балкарии». В ней изложены способы приготовления основных блюд, которые вошли в меню столовых, ресторанов и кафе Кабардино-Балкарии и пользуются неизменным спросом посетителей. В книге описаны технологические особенности кабардино-балкарской национальной кухни, дается рецептура блюд.

- Олег Таов, Музарин Бзабзев
  - Предисловие
  - Холодные закуски
    -
    - Холодное жареное мясо (Лы гъэжьа щIыIэ)
    - Отварное охлажденное мясо (Лы гъэва щIыIэ)
    - Салат из свежих огурцов и помидоров (Нащэ, пIэтIрэжан упщIэта)
    - Салат по-кабардински
    - Салат из редиса (Балыджэ упщIэта)
    - Соленая печень, язык (ТхъэмщIыгъу, бзэгу шыуа)
    - Холодец (Щхьэ-лъакъуэ гъэдия)
    - Индейка с соусом (Гуэгуш гъэва, шыпс и гъусэу)
  - Супы
    -
    - Суп с сушеным курдюком (КIапэ гъэгъуа лэпс)
    - Суп из очищенного ячменя (Гёже хантус)
    - Суп из баранины (Шорпа)
    - Суп с фасолью и бараниной (Мэлыл зыхэва джэрш лэпс)
    - Суп из говяжьего мяса (Лэпс)
    - Бульон с пельменями по-кабардински
    - Суп из крупы кукурузной с молоком (Нартыху хьэнтхъупс)
    - Суп молочный рисовый (Прунж хьэнтхъупс)
    - Костный бульон с гарниром (Лэпс, тепхъэ телъу)
    - Суп из индейки (Гуэгуш лэпс)
    - Суп из фасоли и картофеля (Джэршыпс, кIэртIоф

хэлъу)
- Суп пшенный (Тюй хантус)
- Суп с домашней птицей (Джэд лэпс)
- Халпама шорпа
- Бульон с мясом (Шорпа)
- Суп с сушеной бараниной и картофелем (Мэлыл гъэгъуа лэпс, кIэртIоф хэлъу)
- Суп картофельный с бараниной (КIэртIоф лэпс, мэлыл хэгъэвауэ)
- Лапша (ХъынкIэл)
- Куриный суп (Тауукъ шорпа)
- Суп пшенный со свежим сыром (Созма хантус)
- Суп пшенный молочный (ШэкIэ зэхэщIа хьэнтхъупс)

○ Блюда из мяса и птицы
-
- Мясо жареное с картофелем (КIэртIоф жьэрыкуей, лы хэлъу)
- Шашлык из свежей баранины (ДзасэкIэ гъэжьа мэлыл)
- Шашлык из молодой баранины (ДзасэкIэ гъэжьа щынэл)
- Колбаса из печени (ТхьэмщIыгъуныбэ)
- Жаркое (Жьэрыкуей)
- Мясо в соусе (ЛыцIыкIулыбжьэ)
- Рагу из баранины (Лыбжьэ)
- Говядина с луком и картофелем (КIэртIоф лыбжьэ)
- Сушеное жареное мясо (Лыгъур гъэжьа)
- Гуляш из говяжьего сердца по-кабардински (Гу гъэжьа)
- Баранина отварная (Мэлыл гъэва)
- Отварная птица с соусом (Джэд гъэва, шыпс щIэту)
- Курица в сметане (Джэдлыбжьэ)
- Индейка с соусом (Гуэгуш гъэва, шыпс щIэту)
- Курица, жаренная с картофелем (Джэд гъэжьа, кIэртIоф щIэлъу)
- Плов с курицей (Джэд гъэжьа, прунж хэлъу)
- Жареная баранина (Къуурмач)
- Барашек, жаренный на вертеле (Уча)
- Колбаски (Къыйма)
- Колбаса из бараньих субпродуктов (Жэрумэ)
- Колбаса балкарская (Сохта)

- Баранина, тушенная по-балкарски (Эт-къууургъан)
- Шашлык из печени (Жалбаур)
- Солонина из вареного мяса (Тузлагъан)
- Курица с соусом (Тауукълибже)

○ Блюда из яиц и молока

-
- Яичница в сметане (ДжэдыкIэнэкъиж)
- Копченый кабардинский сыр (Кхъуей плгъыжь)
- Сыр кабардинский (Кхъуей)
- Куежапха (Кхъуейжьапхъэ)
- Соус из кислого молока с толченым чесноком (Шхушыпс)
- Засол из кислого молока с чесноком

○ Мучные блюда и изделия

-
- Лепешки с творогом (Кхъуей дэлэн)
- Лепешка с мясом (Эт хычин)
- Пирожки с сыром (Кхъуей хьэлывэ)
- Пирожки с творогом (Хьэлываэ)
- Пирожки с мясом (Лы хьэлывэ)
- Лакум (Лэкъум)
- Хворост (ДжэдыкIэрыпщ)
- Хлеб (ЩIакхъуэ)
- Хычин с мясом (Лы дэлэн)
- Пирог, начиненный сыром и картофелем (КIэртIофрэ кхъуейрэ зыдэлъ хьэлывэ)
- Ячменный чурек (Хьэ хьэлу)
- Паста (ПIастэ)
- Мамалыга с молоком или яичницей (Мырамысэ, джэдыкIэжьапхъэ и гъусэу)
- Запеканка (Тхъурымбей)
- Шарики из теста, обжаренные в жире (ЗэкIэрые)
- Халва (Хьэлыуэ)
- Кукурузная каша на сметане (Жэмыкуэ)
- Хычин, начиненный сушеным бараньим жиром (Эт жау хычин)
- Пирог из свежего сыра (Хумжу хычин)
- Лепешки (Гюттю)
- Лепешки с мясным фаршем (Эт бёрек)
- Мамалыга (Мырамысэ)
- Пирог со свеклой (Чюгюндюр баш хычин)
- Пирог с тыквой (Хыяр хычин)
- Плов по-балкарски

- Молочная рисовая каша с изюмом (Прунж лыбжьэ)
- Чурек (Хьэлу)
- Изделие из кукурузной муки и сыра (Мёрезе)
- Кукурузные колобочки (Къуууут басхан)
- Воздушная кукуруза (Къурмач)
- Драчена (Къуймакъ)
- Балкарский сыр (Бишлякъ)
- Блюдо из сметаны и кукурузной муки (Созма)
- Черлама
- Черлама (второй способ на цельном молоке)
- Приготовление кислого молока (Мыстындау)
- Молочный напиток (Жууурт)
- Айран
- Айран бушто
- Сладкая вода с сахаром (Щербет суу)
- Безалкогольный напиток (КІумыл)
- Буза (Махъсымэ)
- Сок из яблок и груш (МыІэрысэпс, кхъужьыпс)
- Чай калмыцкий (Къалмыкъ шей)
- Молочный напиток (Гыпы айран)
- Вареный рассол из сыворотки

○ «Фирменные» блюда

-
- Огонь «Сосруко» («Сосрыкъуэ и мафІэ»)
- Люля «Здоровье»
- Бифштекс «Любительский»
- Зразы по-кавказски
- «Букет Кавказа»
- Котлеты «Спартак»
- Жаркое по-кабардински
- Мясо по-муромски
- Закуска «Аппетитная»
- Салат по-эльбрусски
- Лепешка «Любительская»
- Песочный пирог «ромбик»
- Пирог сдобный «ромашка»
- Напиток «пчелка»
- Напиток «росинка»

○ Хозяйке на заметку

○ Литература:

Хлеб пекут округлым, как зерно,
И, чтоб был всегда он в доме нашем,
Испокон веков заведено:
Каждую весну мы землю пашем.
Может быть, что только ради хлеба
Небо шлет земле снопы лучей,
И лучи снопов вздымает в небо
Поле в благодарности своей.
Погляди: добра земля вокруг,
Схожесть с женщиною в ней таится:
За тепло души и нежность рук
Воздает нам и земля сторицей.
Ни зерно, ни человек, ни птица,
Даже в небе дальняя звезда
Без любви не могут появиться.
Полюби, и чудо совершится:
В мертвых скалах потечет вода,
Хлеб взойдет и человек родится,
Все, что есть на свете, повторится
И не прекратится никогда.

Алим Кешоков

Колосьям на земле и звездам неба
Я поклоняюсь, я молюсь на них.
Нет ничего священней счастья хлеба,
Нет ничего счастливей звезд ночных.
Ищи людского счастья проявленье
Не только в хлебе. Вспыхнет ли звезда,
Пройдет ли дождь — начнется

обновленье
Всего, что жило и живет всегда.
Колосья мирно спеют с домом рядом,
Над домом мирно льется звездный свет,
И радуемся мы таким отрадам,
Таким дарам, цены которым нет.

Кайсын Кулиев

Предисловие

Одним из живописных уголков нашей Родины является Кабардино-Балкария. Кабардинцы и балкарцы — древнейшие жители Северного Кавказа. На протяжении многовековой истории они, как и многие другие народы нашей страны, выработали своеобразный и довольно богатый ассортимент национальных блюд, правила приготовления и приема пищи.

Преимущественным занятием населения было скотоводство, птицеводство и земледелие, и это находит свое отражение на составе и особенностях народных блюд, среди которых главенствующее место занимают блюда из баранины, говядины и птицы, а также молочные и растительные.

Основной полеводческой культурой у кабардинцев было просо. Из пшена приготовляли суп — *хъэнтхъупс* и *пасту* — крутую кашу без соли, которую ели с мясом и молочными блюдами, заменяя ею хлеб, а также чурек из пшенной муки — *хумэжаджэ* и сладкое кушанье — *хъэлыуэ*, сохранявшие продолжительное время свои питательные и вкусовые качества.

У балкарцев основным хлебным злаком был ячмень. Из ячменной, а позднее кукурузной муки в золе очага пекли пресные лепешки — *кыржын*. Из ячменя и кукурузы приготовляли различные мучные блюда. Из пшеничной муки пекли хлеб, сдобные лепешки, лакумы, пироги с сыром или мясом, пышки и т. д.

Молочные продукты кабардинцев и балкарцев отличались значительным разнообразием — кислое молоко, айран, сметана, масло, сыр соленый и сушеный и др. Большинство из них заготавливалось впрок. Молочные продукты, кыржын, паста служили основным питанием не только пастухов на кошарах, но и трудового крестьянства в селениях.

Мясные блюда приготовляли из баранины, говядины, дичи, птицы. Большое распространение имели вареное мясо с толченым чесноком; мясной бульон — *лэпс, шорпа; шашлык, гедлибже* — вареная курица, пропаренная в сметанном соусе; *тхъэмщIыгъуныбэ, жэрумэ* и многие другие национальные блюда, отличавшиеся высокими вкусовыми свойствами.

Недостаток растительной пищи пополнялся дикорастущими травами, а также плодами деревьев, ягодами, орехами.

Широко употреблялся мед. Его добавляли в различные кушанья, например, в халву — *хъэлыуэ,* приготовленную из поджаренной муки с орехами и медом.

Кабардинцы и балкарцы, как и другие народы Северного

Кавказа, издавна славились гостеприимством. Существовали обычаи размещения гостей и порядок подачи блюд. Правая половина головы и лопатка считались более почетными, другие — менее почетные части. В соответствии с этим та или иная часть подносилась гостям, старшему в доме.

Регулярное общение с другими народами нашей страны оказывало свое влияние на особенности национальной кухни кабардинцев и балкарцев. В повседневное меню стали включаться различные супы, в том числе и борщ, блюда из овощей, особенно из картофеля. Однако обычной пищей крестьян оставалась паста, мясо, айран, сыр и другие блюда.

Исторические судьбы кабардинцев и балкарцев наиболее тесно связаны с судьбами соседних народов Северного Кавказа. Это дает основание говорить о единстве и общности культуры, в том числе национальной кухни кабардинцев и балкарцев, черкесов и карачаевцев, осетин, чеченцев, ингушей и других народностей.

Каждый народ имеет свой язык, свою культуру, искусство, излюбленные блюда, свои особенности в приготовлении пищи и убранстве стола. Тысячелетиями складывались эти традиции, где по крупинкам собирался коллективный опыт народов, выразившийся позже в понятие национальной кухни. Опыт, отвечающий образу жизни и климатическим условиям кабардинцев и балкарцев. Разумеется, с переходом на промышленные способы приготовления пищи на предприятиях общественного питания — в столовых, кафе, ресторанах — приготовление блюд на глазок начало обогащаться и уступать место современным рецептурам, а развитие науки о питании позволило рационально строить меню, обоснованно менять и совершенствовать традиционные способы приготовления пищи.

Однако основой национальной кухни, сохранившейся и по сей день, является кухня, сложившаяся в результате многовековой эволюции. Она входит в золотой фонд национального богатства страны и является достоянием всего народа.

Современное представление о питании

В новой редакции Программы КПСС, принятой XXVII съездом партии, сказано, что дальнейшее развитие получат торговля и общественное питание. Укрепится их материально-техническая база, возрастет культура обслуживания.

Правильное питание имеет решающее значение для развития и жизнедеятельности организма. Основные пищевые вещества —

белки, жиры, углеводы получает организм с продуктами питания. Конечной целью всей сферы производства пищи и социальных мероприятий, связанных с ее распределением и использованием, является дальнейшее улучшение здоровья населения.

В нашей стране производится огромное количество продуктов питания. Правильно распорядиться этим национальным богатством, бережно и рационально использовать их — наша общая задача. Питательная ценность пищевых продуктов зависит от их составных частей.

Белки. Это — необходимая и незаменимая составная часть пищи. Белки участвуют в построении новых тканей тела и восстановлении отмирающих клеток. Различные пищевые продукты содержат неодинаковое количество белковых веществ. Для удовлетворения организма белковыми веществами необходимо разнообразить пищу. Суточная норма потребления белков и жиров зависит от массы тела человека и находится в пределах 80-100 граммов в сутки.

Углеводы являются главным источником энергии. Потребность взрослого человека в углеводах составляет в сутки 400–600 граммов. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, сахар, фрукты. Более полно усваиваются организмом простые углеводы сахара и меда. Клетчатка тоже играет определенное значение для организма. Она усваивается медленнее, однако регулирует работу кишечника.

Витамины. Их классифицируют по растворимости: водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе относятся витамины группы В, B_1 B_2, B_6, B_{12} и витамины C_1, РР. Ко второй — А, Д, Е, К. Недостаток витамина А в организме ухудшает зрение. Суточная потребность составляет 1 миллиграмм. Витамин А содержится в молочных, рыбных продуктах. Недостаток витамина Д задерживает рост и развитие детского организма. Суточная потребность взрослого организма — 0,025 миллиграмма, для детей — 0,012 миллиграмма. Витамин Д содержится в печени, рыбьем жире, сливочном масле, яичном желтке.

Недостаток витамина Е вызывает нарушение обмена жиров. Содержится в салате, капусте, зеленых овощах. Витамин К принимает участие в процессах свертывания крови.

Недостаток витамина С в организме человека понижает сопротивляемость организма к заболеваниям. Суточная потребность — 70 миллиграммов. Содержится в свежих овощах. Отсутствие витамина РР в организме вызывает заболевание — пеллагра. Этот витамин содержится в мясных продуктах. Те и другие витамины необходимы для нормальной деятельности человеческого организма.

Минеральные вещества. Они необходимы для всех жизненных процессов, которые способствуют установлению в организме кислотно-щелочного равновесия. Соли натрия и калия особенно тесно связаны с водным обменом. Употребление в умеренных количествах овощей и фруктов способствует улучшению деятельности сердца и нормализует водный обмен. Важными компонентами пищи являются кальций и фосфор. Ежесуточное потребление 0,5 литра молока или 100 граммов сыра удовлетворяет суточную потребность взрослого человека в кальции.

В задачу науки о питании входит не только изучение состава и ценности продуктов питания, но и определение оптимального соотношения различных пищевых веществ в отдельных рационах питания, подбора и способов рационального приготовления различных блюд.

Для здорового взрослого человека необходимо четырехразовое питание, или как минимум трехразовое. Важно, чтобы пища возбуждала аппетит, а для усвояемости имеют значение следующие моменты: чистота, уют, оформление, температура блюд и т. д.

Вода. Употребляя в пищу молоко, кефир, фрукты, овощи, организм человека получает некоторое количество воды. Однако полное удовлетворение его суточной потребности — от 2 до 2,5 литра достигается путем употребления других компонентов — супов, соков, чая, кофе и воды.

Особую важность представляет в организме вода. Ее отсутствие или недостаток вызывает серьезные нарушения жизнедеятельности организма.

Примерный перечень продуктов для дневного рациона питания при ненапряженной физической работе

Продукты	Количество в граммах
Мясо-рыбные продукты (мясо, рыба, продукты их переработки)	около 200
Молоко и молочные продукты (творог, кисло-молочные продукты, эквивалентные молоку)	около 500
Хлеб и хлебопродукты	300—500
Сахар	50—100
Картофель	около 300
Прочие овощи	300—400
Крупы, макаронные изделия	40—50
Животные жиры, входящие в пищу	15
Растительные жиры	20
Яйца	1 шт. в 2 дня

Хорошо приготовить блюдо — значит, придать ему наиболее характерные, только ему присущие вкус и аромат. Вовсе не обязательно, чтобы каждый был квалифицированным специалистом в области кулинарии. Но, тем не менее, знать элементарные основы рационального питания, уметь правильно составить меню, оценить вкусовые, питательные, гигиенические качества продуктов будет полезно всем.

Следует помнить, что нерациональное питание, так же как и отклонения, не сразу приводят к болезненным последствиям, а действуют медленно, накапливая их. Поэтому недостаточное рациональное питание, равно как и чрезмерное потребление пищевых продуктов, приводят к различным болезням. К их числу относятся нарушения обмена веществ, влекущие за собой ожирение, заболевания печени, почек и органов пищеварения, атеросклероз.

Знание основных принципов рационального питания и их практическая реализация необходимы и представляют собой одно из важнейших условий сохранения здоровья и работоспособности человека.

А. М. Данилов, заведующий кафедрой технологии организации общественного питания, директор Пятигорского филиала Ставропольского политехнического института.

Холодные закуски

Холодные закуски и блюда способствуют возбуждению аппетита, стимулируют деятельность пищеварительных желез. Поэтому они должны быть красиво оформлены и должны иметь острый вкус. Простота и выразительность оформления холодных закусок и блюд, подача их с острой заправкой, зеленью и другими приправами и пряностями придают им особый вкус.

Поскольку холодные закуски и блюда приготовляются из продуктов, которые перед отпуском не подвергаются тепловой обработке, приготовление их, хранение и реализация должны производиться в строгом соответствии с санитарными нормами и правилами.

Холодное жареное мясо (Лы гъэжьа щIыIэ)

На одну порцию: баранина ила говядина — 150 г, маргарин столовый — 30 г, чеснок — 10 г, перец — 0,1 г, соль по вкусу.

Грудинку или мягкую часть свежей баранины или говядины разрезать на куски весом по 500 граммов, посолить, поперчить и натереть чесноком. Можно нашпиговать чесноком, обжарить в жире со всех сторон до образования корочки. Сложить в кастрюлю, добавить бульон и снова поставить на медленный огонь. Мясо тушить до готовности. Готовность определить проколом ножа. Появляющийся сок должен быть прозрачным. Затем мясо берут из кастрюли и дают остыть до температуры 12–14 °С.

К столу подают нарезанными ломтиками по 100 граммов каждый, целым куском. Можно украсить при подаче луком, нарезанным кольцами.

Отварное охлажденное мясо (Лы гъэва щIыIэ)

На одну порцию: баранина или говядина — 150 г, перец — 0,5 г, лук репчатый — 30 г, чеснок — 5 г.

Мясо баранины или говядины (мякоть) тщательно промыть холодной водой, нарезать на куски весом 200 граммов, опустить в кипящую воду и варить около часа. Затем добавить репчатый лук и горький перец стручковый. Сварить до готовности, выбрать мясо и переложить в другую посуду, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанный чеснок и закрыть плотно крышкой, чтобы мясо хорошо пропиталось запахом чеснока. К охлажденному мясу подать *шхушыпс* (соус).

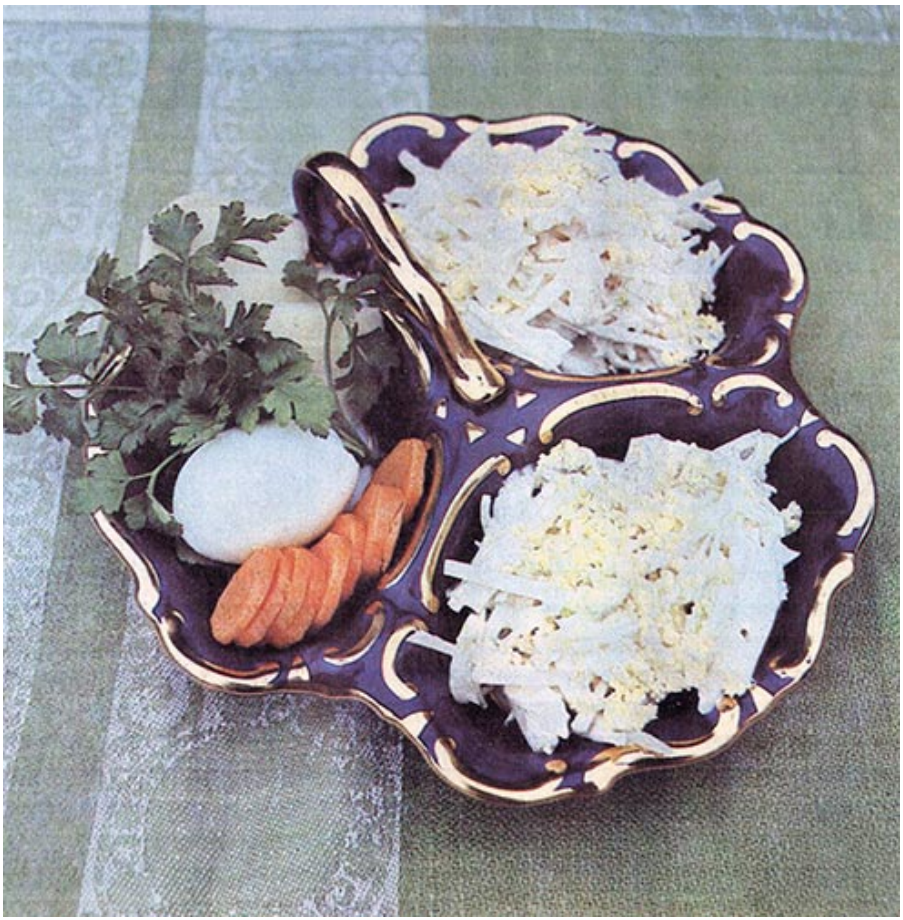
Шхушыпс, который служит соусом к отварному мясу, готовится следующим образом: взять кислое молоко или кефир, в объеме 200 граммов, добавить 50 граммов сметаны, перемешать, добавить чеснок, растолченный с солью. Соус подается отдельно в соуснике или им поливается мясо.

Салат из свежих огурцов и помидоров (Нащэ, пIэтIрэжан упщIэта)

На одну порцию: помидоры — 100 г, огурцы свежие — 100 г, сметана — 50 г, лук репчатый — 50 г, чеснок — 5 г.

Очищенные огурцы и помидоры нарезать ломтиками, а лук — кольцами, посолить, посыпать перцем, добавить сметану, чеснок измельченный, перемешать. При отпуске посыпать нарубленной зеленью.

Салат по-кабардински



На одну порцию: редька — 100 г, лук репчатый — 25 г, картофель — 45 г, яйцо — 40 г, сметана — 50 г, зелень — 5 г, соль по вкусу.

Для его приготовления очистить следующие овощи: редьку, лук репчатый, картофель. Редьку нарезать мелкой соломкой, лук полукольцами; картофель сварить и нарезать брусочками. Все это соединить, аккуратно перемешать, заправить по вкусу солью, перцем, сметаной. Перед отпуском уложить в закусочную тарелку, сверху посыпать мелко рубленным яйцом, зеленью.

Салат из редиса (Балыджэ упщIэта)

На одну порцию: редис — 160 г, яйцо — 1 шт., сметана — 50 г, чеснок — 3 г, соль по вкусу.

Редис перебрать, промыть, нарезать тонкими ломтиками. Желток вареного яйца растереть со сметаной и чесноком, посолить. Тонко нарезать белок, смешать с редисом и со сметаной.

Соленая печень, язык (ТхъэмщIыгъу, бзэгу шыуа)

На одну порцию: язык говяжий или бараний — 150 г, печень говяжья или баранья — 150 г, сыворотка соленая — 150 г, чеснок — 5 г, перец — 0,1 г.

Вареную печень, язык поместить в соленую сыворотку, в которую добавить нарубленный чеснок, соль, перец и оставить на 8-10 дней. Готовую печень, язык нарезать тонкими ломтиками и подать в холодном виде.

Холодец (Щхьэ-лъакъуэ гъэдия)

На 1 кг холодца: ноги бараньи — 400 г или уши говяжьи — 200 г, голова баранья — 600 г или голова говяжья — 800 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 40 г, чеснок — 5 г, лавровый лист — 0,2 г, перец горошек — 0,3 г.

Бараньи ноги, уши, головы обработать, промыть, разрубить, залить холодной водой и варить при слабом кипении 4–6 часов. Образующийся жир периодически снимать, добавить лук, морковь. Отделить мякоть, мелко нарезать ее, соединить с бульоном, посолить, добавить перец, лавровый лист и проварить 15–20 минут. Затем добавить растертый чеснок и разлить в тарелки или формы для застывания.

Индейка с соусом (Гуэгуш гъэва, шыпс и гъусэу)

На одну порцию: индейка — 150 г, лук репчатый — 25–30 г, перец сладкий — 1,3 стручка, перец красный молотый — 0,3 г, чеснок — 3 г, соль по вкусу.

Индейку разделать так же, как и другую домашнюю птицу. Затем опустить в кипящую воду и варить при медленном кипении около часа, добавить репчатый лук и два-три стручка сладкого перца. Когда мясо почти дойдет до готовности, добавить соль, чеснок и при закрытой крышке на медленном огне проварить 10–15 минут. Во время варки с бульона снять жир. Индейку разделать на порции.

На собранном жире обжарить лук, добавить молотый красный перец. При отпуске на куски индейки положить обжаренный лук.

Второй способ: индейку отварить, достать из котла и в горячем виде посолить солью с чесноком, плотно закрыть крышкой на 15–20 минут и подать к столу на блюде в целом виде или разделанной на порции.

К ней подать *шхушыпс* (см. рецепт выше). Блюдо можно отпускать в холодном виде.

Супы

Ассортимент супов кабардинской и балкарской национальной кухни сложился давно и сохраняется веками, подвергаясь лишь небольшим изменениям. Сохраняется и место супов в меню обеда, закрепленное термином «первые блюда». Этот сложившийся порядок подачи блюда целесообразен и может быть физиологически обоснован. «Суп — преимущественно аппетитное средство», — писал основоположник современной физиологии И. М. Сеченов. Суп подается первым блюдом обеда для возбуждения деятельности пищеварительных желез. Эту роль в супах выполняют отвары мяса, богатые экстрактивными веществами, ароматические и вкусовые вещества лука, чеснока, корнеплодов, которые являются составной частью многих супов.

Супы подавались как в глиняной посуде, так и в чугунках. Как известно, глиняная посуда, обладая меньшей теплопроводностью, чем металл, способствует медленному, почти без кипения, приготовлению супов, что отвечает требованиям рациональной технологии. Как в глиняной посуде — горшках, так и в чугунках малая площадь дна обеспечивает поддержание нужного теплового режима, а узкая горловина уменьшает испарение и контакт с воздухом, способствует сохранению летучих ароматических веществ.

В старину супы ели только деревянными ложками из деревянных или глиняных блюд.

Суп с сушеным курдюком (КІапэ гъэгъуа лэпс)

На одну порцию: бараний курдюк — 150 г, вода — 400 г, репчатый лук — 30 г, лавровый лист — 0,1 г, перец — 0,2 г, соль по вкусу.

Сушеный курдюк нарезать на небольшие куски, залить водой, посолить, добавить репчатый лук, довести до кипения и варить при слабом кипении 20–25 минут. Готовый курдюк подать с бульоном.

Суп из очищенного ячменя (Гёже хантус)

На одну порцию: ячмень — 120 г, вода — 400 г, лук репчатый — 80 г, масло топленое — 15 г, лавровый лист — 0,1 г, перец душистый — 0,1 г, соль по вкусу.

Ячмень промыть, насыпать в деревянную ступку, потолочь деревянным пестиком, очистить от появившейся шелухи, еще раз промыть. Крупу засыпать в кипящую воду и варить 1,5–2 часа. Суп заправить пассерованным репчатым луком, душистым перцем, лавровым листом, солью. Отпускать горячим при температуре 70–75 °С.

Суп из баранины (Шорпа)

На одну порцию: мясо (баранина) — 150 г, вода — 400 г, лук репчатый — 30 г, перец, лавровый лист — 0,1 г, соль по вкусу.

Баранину нарезать кусками, залить горячей водой, перед закипанием снять пену, добавить репчатый лук, варить до готовности при медленном кипении. Мясо выбрать, подать первым, а затем бульон. К мясу можно добавить, кислое молоко с толченым чесноком *(шхушыпс)*.

Суп с фасолью и бараниной (Мэлыл зыхэва джэрш лэпс)

На одну порцию: мясо баранье — 120 г, фасоль — 40 г, картофель — 125 г, вода — 400 г, лук репчатый — 40 г, петрушка — 10 г, перец, соль по вкусу.

Фасоль, бобы перебрать, промыть и залить, холодной водой на 4–5 часов для набухания. Мясо баранины нарезать на куски, залить кипящей водой, положить замоченную фасоль и варить в течение часа, добавить нарезанный дольками картофель, посолить и варить до готовности. Заправить сырым, мелко нарубленным репчатым луком, перцем, лавровым листом. Сначала подать мясо, потом суп. К супу, можно подать кислое молоко.

Суп из говяжьего мяса (Лэпс)

На одну порцию: мясо говяжье — 125 г, лук репчатый — 40 г, морковь — 10 г, корень петрушки — 10 г, сельдерей — 5 г, перец — 0,1 г, лавровый ласт — 0,12 г, соль по вкусу.

Жирное говяжье мясо промыть, нарезать на куски, залить холодной водой, варить до готовности. В конце добавить ароматические коренья. Заправить сырым мелко нарезанным репчатым луком. К супу можно подать кислое молоко с толченым чесноком.

Бульон с пельменями по-кабардински

Тесто для пельменей: мука пшеничная — 350 г, яйцо — 1 шт., вода — 130 г, соль — 7 г. Выход: 500 г

Фарш: баранина или говядина — 430 г, лук репчатый — 42 г, перец молотый — 0,2 г, вода — 90 г, соль по вкусу. Выход: 560 г.

Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль, перец, тщательно перемешать.

Приготовить тесто: муку просеять, замесить тесто с подогретой до температуры 30–35 °С водой, солью и сырыми яйцами до получения теста однородной густой консистенции.

Тонким слоем раскатать тесто, разделить на кружочки и положить на каждый кружок шарик мясного фарша весом 10–15 граммов, края защипнуть, придать форму пельменей.

Чтобы бульон получился прозрачным, надо на несколько минут опустить пельмени в горячую воду, затем переложить в кипящий бульон и сварить. Подавать горячими со сметаной, маслом или уксусом. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью.

Суп из крупы кукурузной с молоком (Нартыху хьэнтхъупс)

На одну порцию: крупа кукурузная крупного помола — 40 г, вода — 200 г, молоко — 300 г, сушеное мясо — 30 г, жир животный или сливочное масло — 10 г, соль по вкусу.

Кукурузную крупу промыть, залить горячей водой и проварить 10–15 минут до загустения. Добавить горячее молоко, жир, посолить и довести до полной готовности. В суп можно добавить мелко нарезанное сушеное мясо.

Суп молочный рисовый (Прунж хьэнтхъупс)

На одну порцию: рис — 35 г, молоко — 400 г, вода — 250 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 5 г, соль по вкусу.

Вскипятить молоко, добавить в него кипяченую воду. Рис перебрать, промыть холодной водой, проварить в воде 10–15 минут, воду слить и поместить в кипящее молоко. Добавить, сахар, соль и варить до готовности. Заправить сливочным маслом и подавать при температуре. 70–75 °С.

Костный бульон с гарниром (Лэпс, тепхъэ телъу)

На одну порцию: бульон: кости бараньи или говяжьи — 400 г, вода — 800 г, морковь — 5 г, лук репчатый — 20 г, петрушка (корень) — 5 г.

Орешки: масло сливочное — 10 г, молоко — 10 г, желток яйца — 5 г, мука 1 сорта — 50 г, соль по вкусу.

Подготовленные для варки кости измельчить на мелкие части и залить холодной водой. Бульон варить при слабом кипении, и в процессе варки снимать пену и жир. Продолжительность варки бульона 4 часа. За два часа до окончания варки бульона поджарить на плите корнеплоды (корень петрушки, морковь, лук) до светло-коричневого цвета, поместить в бульон. Готовый бульон процедить, поставить на плиту, дать закипеть и заправить пассерованным луком. При подаче добавить жаренные во фритюре (масле) орешки. Для их приготовления в муку ввести молоко, соль, яичный желток, замесить крутое тесто, раскатать в виде колбаски диаметром 1–1,5 сантиметра, нарезать длиной 1–1,5 сантиметра, придать форму шарика, обжарить во фритюре до золотистого цвета. Готовые орешки вынимают шумовкой, дают стечь жиру и подают к столу с бульоном.

Суп из индейки (Гуэгуш лэпс)

На одну порцию: пшено — 45 г, сметана — 25 г, бульон — 400 г.

Для бульона: лук репчатый — 10 г, петрушка (корень) — 5 г, морковь — 5 г.

Для его приготовления взять индейку, произвести первичную обработку, промыть, поместить в котел и залить холодной водой (на 1 килограмм продукта 1,5–2 литра воды), довести до кипения. Варить на медленном огне, периодически снимая пену. Затем добавить сырой репчатый лук, морковь, белые коренья, нагрев уменьшить и варить до готовности 2–3 часа. В конце варки добавить соль. Готовность определить поварской иглой. Готовую птицу вынуть из бульона, нарубить на порции, а в бульон всыпать перебранное, промытое пшено. Когда пшено разварится, подать со сметаной и кусочками индейки.

Суп из фасоли и картофеля (Джэршыпс, кIэртIоф хэлъу)

На одну порцию: фасоль — 40 г, картофель — 170 г, лук репчатый — 25 г, петрушка (корень) — 5 г, масло — 10 г, томат-пюре — 10 г, перец молотый — 0,1 г, лавровый лист — 0,1 г, соль по вкусу.

Фасоль перебрать, замочить в холодной воде на 3–5 часов для лучшего разваривания. Воду слить. Затем залить горячей водой и варить, не доводя до полной готовности. Добавить картофель, нарезанный дольками. Лук порезать соломкой, спассеровать (обжарить) на растительном масле, добавить томат-пюре и прогреть 5-10 минут. За 5 минут до окончания варки суп посолить, добавить лук с томатом, лавровый лист, перец, дать настояться 10–15 минут и подавать к столу. Посыпать рубленой зеленью.

Суп пшенный (Тюй хантус)

На одну порцию: пшено — 50 г, вода или бульон — 500 г, масло сливочное — 10 г, кислое молоко или сметана — 20 г, перец — 0,1 г, соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду или бульон и варить в течение 30–40 минут до готовности. Снять с огня, заправить маслом, кислым молоком или сметаной, перцем, солью.

Суп с домашней птицей (Джэд лэпс)

На одну порцию: мясо куриное — 75 г, пшено — 50 г, лук репчатый — 20 г, чеснок — 10 г, лавровый лист, перец — 0,2 г, зелень петрушки — 3 г, соль по вкусу.

Домашнюю птицу опалить, удалить внутренности, промыть холодной водой. Обработанную, тушку поместить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. За 15–20 минут до готовности добавить репчатый лук, специи. Готовую тушку птицы вынуть из бульона, разрубить на куски и посыпать толченым чесноком с солью. В полученный бульон поместить перебранное, промытое пшено и отварить до готовности. Подавать суп. При отпуске суп посыпать зеленью. На отдельной тарелке подать нарубленную, заправленную чесноком, птицу. Температура супа при отпуске 70–75 °С.

Халпама шорпа

На одну порцию: мясо (говядина) — 120 г, мука кукурузная — 100 г, вода для теста — 150 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 15 г, соль по вкусу.

Мясо говядины нарезать на куски весом 30–40 граммов, залить горячей водой, посолить и варить до готовности. Просеянную кукурузную муку залить подсоленным кипятком и замесить тесто, добавить яйцо, затем его раскатать, разрезать на кусочки треугольной формы, опустить в кипящий подсоленный бульон и варить, пока они не всплывут. Когда они всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой, заправить маслом. Кукурузные лепешки и мясо подать на стол горячими. Отдельно подать бульон.

Бульон с мясом (Шорпа)

На одну порцию: бульон — 500 г, мясо говяжье — 220 г или баранье -220 г.

Для приготовления шорпы говяжьи и телячьи кости промыть и нарубить на небольшие куски (можно слегка поджарить в жарочном шкафу для улучшения вкуса и цвета). Кости и мясо говядины поместить в котел, залить холодной водой, довести до кипения и варить при чуть заметном кипении. Для получения прозрачного бульона не допускать бурного кипения и периодически снимать жир и пену. За 20–25 минут до окончания варки в бульон добавить крупно нарезанный репчатый лук, морковь. Готовый бульон процедить. Подать бульон с отварным мясом.

Суп с сушеной бараниной и картофелем (Мэлыл гъэгъуа лэпс, кIэртIоф хэлъу)

На одну порцию: мясо (баранина) — 50 г, вода — 500 г, лук репчатый — 20 г, картофель — 200 г, петрушка (корень) — 10 г, перец, лавровый лист — 0,2 г, соль по вкусу.

Сушеное мясо баранины нарезать на куски, поместить в воду и варить. В кипящий бульон добавить картофель, нарезанный дольками, коренья, посолить и варить суп до полной готовности. Перед окончанием варки добавить лавровый лист и перец.

Суп картофельный с бараниной (КIэртIоф лэпс, мэлыл хэгъэвауэ)

На одну порцию: мясо (баранина) — 120 г, картофель — 200 г, лук репчатый — 30 г, чеснок — 10 г, кислое молоко — 30 г, лавровый лист, перец — 0,2 г, соль по вкусу.

Баранью грудинку нарубить на куски, залить горячей водой и варить до полуготовности. Добавить картофель, нарезанный кубиками или дольками, соль и мелко нарезанный лук. Довести до готовности на медленном огне. К супу подать кислое молоко с толченым чесноком.

Лапша (ХъынкIэл)

На одну порцию: мука пшеничная — 80 г, яйцо — 1/2 шт., масло сливочное — 10 г, сметана или молоко — 20 г, чеснок — 20 г, соль по вкусу.

Просеянную пшеничную муку насыпать горкой на стол, в середине сделать углубление, в которое влить воду с растворенной в ней солью, и вбить яйцо. Замесить крутое тесто (соотношение муки и воды 5:1). Тесто раскатать тонко, нарезать квадратиками и сварить в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, заправить маслом и подать в горячем виде с маслом или сметаной. Можно подать толченый чеснок с кислым молоком или мясным бульоном.

Куриный суп (Тауукъ шорпа)

На одну порцию: курица — 1/4 тушки, жир бараний или сливочное масло — 20 г, лук репчатый — 30 г, чеснок — 10 г, сыворотка — 100 г, перец, лавровый лист — 0,2 г, соль по вкусу.

Курицу сварить, вынуть из бульона, разделить на небольшие куски, обжарить на бараньем жире или сливочном масле вместе с луком, добавить чеснок. Залить горячим рассолом из сыворотки и прокипятить 5-10 минут. Затем мясо курицы вынуть, а оставшийся куриный бульон прокипятить и заправить солью по вкусу. Курицу и бульон подать отдельно.

Суп пшенный со свежим сыром (Созма хантус)

На одну порцию: пшено — 100 г, вода — 500 г, сыр балкарский — 50 г, масло сливочное — 20 г, перец молотый — 0,1 г, соль по вкусу.

Пшено перебрать, тщательно промыть в холодной, а затем в горячей воде, залить горячим бульоном и варить в течение 30–40 минут, снять с огня, добавить свежий балкарский сыр, перемешать и, когда сыр размягчится и начнет тянуться, подать на стол. Заправить сливочным маслом, солью, перцем.

Суп пшенный молочный (ШэкIэ зэхэщIа хьэнтхъупс)

На одну порцию: пшено — 50 г, молоко — 400 г, лук репчатый — 30 г, жир — 10 г, сыр кабардинский — 20 г, соль по вкусу.

Пшено тщательно перебирают, моют, а затем варят в воде почти до готовности. Воду сливают и вливают горячее молоко, доводят до готовности и заправляют зажаркой из лука. При подаче на стол в суп крошат сухой кабардинский сыр, который придает супу специфический ароматный запах.

Блюда из мяса и птицы

Ассортимент мясных блюд кабардино-балкарской национальной кухни характеризуется следующими особенностями: мясо жарили как целыми, отдельными частями туши или большими кусками, так и предварительно нарезали на куски.

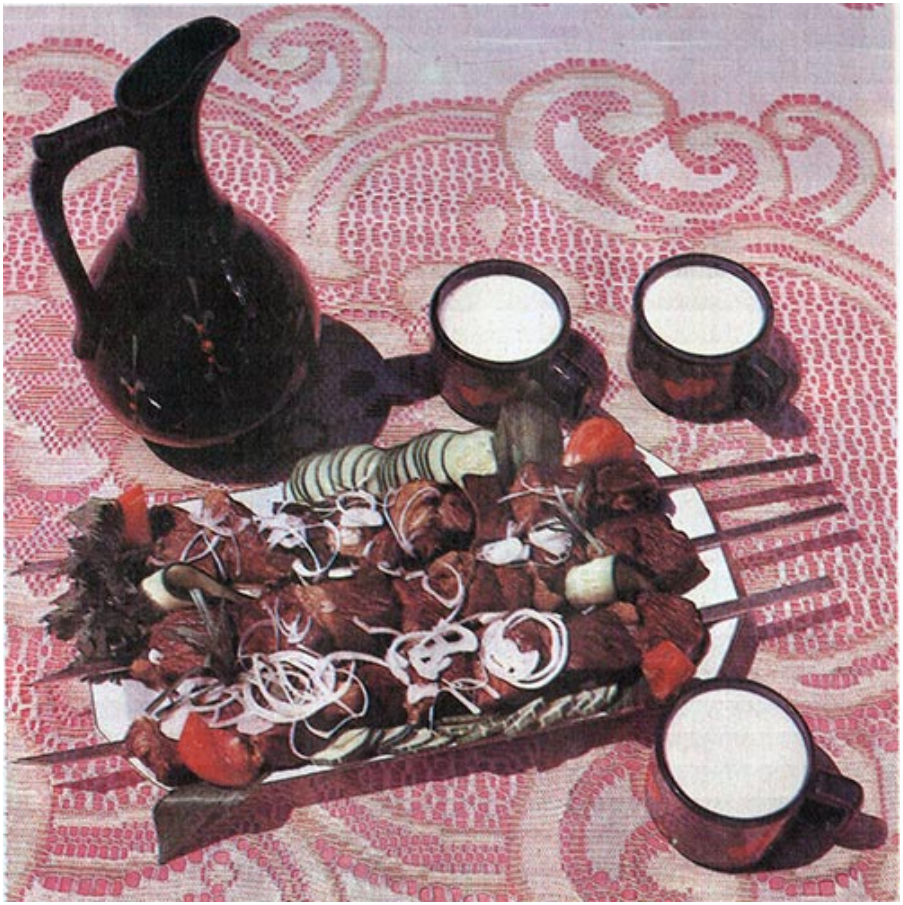
Этот способ обеспечивал сочность жареным изделиям и был обусловлен особенностями очага, на котором лучше сохранилось качество изделий. Для кабардино-балкарской кухни характерна не только жарка мяса на печи, в духовке и на сковородах, но и жаренье на вертеле, углях. Жареные блюда готовили, как правило, в праздничные дни, а в обычные дни использовали отварное, сушеное или копченое мясо. В кабардино-балкарской кухне принято подавать мясные продукты с овощами, сметаной, толченым чесноком.

Мясо жареное с картофелем (КIэртIоф жьэрыкуей, лы хэлъу)

На одну порцию: баранина — 250 г, картофель — 250 г, лук репчатый — 50 г, перец — 0,1 г, соль по вкусу.

Корейку или грудинку баранины нарубить кусочками и обжарить, добавить нарезанный дольками картофель, мелко шинкованный лук, накрыть сковороду крышкой и продолжать жарить до готовности. Блюдо можно готовить без картофеля, но тогда количество репчатого лука увеличивается.

Шашлык из свежей баранины (ДзасэкІэ гъэжьа мэлыл)



На одну порцию: мясо (баранина) — 220 г, лук репчатый — 30 г, перец — 0,1 г, уксус 3 %-ный — 15 г.

Заднюю часть (окорок) баранины зачистить от сухожилий или грудинку с реберными костями нарезать на куски по 40–50 граммов, добавить мелко нашинкованный лук, перец, соль, зелень петрушки, сложить в эмалированную посуду, полить 3 %-ным раствором уксуса и поставить в холодное место на 2–6 часов.

Маринованные куски мяса надеть на шпажку и жарить над раскаленными углями. К шашлыку можно подавать зелень, лук зеленый, свежие огурцы и помидоры.

Шашлык из молодой баранины (ДзасэкІэ гъэжьа щынэл)

На одну порцию: мясо — 220 г, чеснок — 3 г, лук репчатый — 5 г, перец молотый — 0,1 г, соль по вкусу.

Мякоть отделить от костей, промыть, нарезать на куски весом по 30–40 граммов, посолить, посыпать перцем, полить лимонным соком или уксусом и выдержать на холоде около часа. Куски мяса нанизать на шпажку и жарить над раскаленными углями, периодически сбрызгивая заправкой, состоящей из смеси воды, уксуса, соли и перца. При подаче полить заправкой из чеснока и лука. Для этого чеснок и лук растолочь с солью и разбавить жирным бульоном, добавить молотый перец.

Колбаса из печени (ТхьэмщIыгъуныбэ)

На одну порцию: печень говяжья — 270 г или баранья — 250 г, жир бараний внутренний — 40 г, кишки бараньи — 30 г, перец красный горький — 1 г, чебрец — 1 г, соль по вкусу.

Предварительно обработанную печень отбить деревянной лопаточкой *(бэлагъ)* до образования густой однородной массы. Внутренний бараний жир нарезать мелкими кубиками весом по 2–4 грамма и соединить с печенкой, добавить соль, чебрец, красный горький перец, и массу хорошо перемешать. Затем предварительно обработанную толстую баранью кишку заполнить фаршем и оба конца перевязать нитками. Подготовленные колбаски варить в подсоленной воде. Перед отпуском можно обжарить в жарочном шкафу.

Отпускают в горячем виде, подают пасту и шипс.

Жаркое (Жьэрыкуей)

На одну порцию: мясо баранье — 170 г, картофель — 250 г, лук репчатый — 30 г, томат-пюре — 15 г, масло топленое — 10 г, чеснок — 3 г, перец черный — 0,1 г, соль по вкусу.

Жирную баранину нарезать кубиками весом 30–40 граммов, обжарить на сковороде, добавить воду или бульон, томат-пюре и тушить до полуготовности. Репчатый лук, картофель, нарезанный дольками, обжарить до золотистого цвета, соединить с мясом и тушить до готовности. Добавить чеснок. Подать в горячем виде. Готовое мясо посыпать зеленью.

Мясо в соусе (ЛыцIыкIулыбжьэ)

На одну порцию: мясо говяжье или баранье — 220 г, масло сливочное — 10 г, масло растительное — 15 г, лук репчатый — 25 г, мука пшеничная — 5 г, перец красный — 2 г, сметана — 40 г, соль по вкусу.

Для приготовления этого блюда используют говядину или баранину из задней ноги. Зачищают от пленок и сухожилий. Подготовленное мясо нарезать кубиками весом 30–40 граммов, обжарить на растительном масле до полуготовности, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, спассеровать до золотистого цвета муку, которую затем прибавить к мясу, и все прогреть 5-10 минут вместе с красным молотым перцем, развести все бульоном, добавить сметану и тушить до полной готовности.

Подать с пастой.

Рагу из баранины (Лыбжьэ)

На одну порцию: баранина — 140 г, картофель — 200 г, лук репчатый — 30 г, помидоры — 20 г, перец — 0,2 г, зелень — 3 г, соль по вкусу.

Грудинку баранины порубить небольшими кусками по 30–40 граммов, посолить, добавить черный молотый перец и обжарить. Мясо залить бульоном или водой и тушить до полуготовности. Добавить обжаренный, нарезанный дольками картофель, поджаренный репчатый лук, и все вместе тушить до готовности. В конце тушения добавить слегка обжаренные помидоры, зелень.

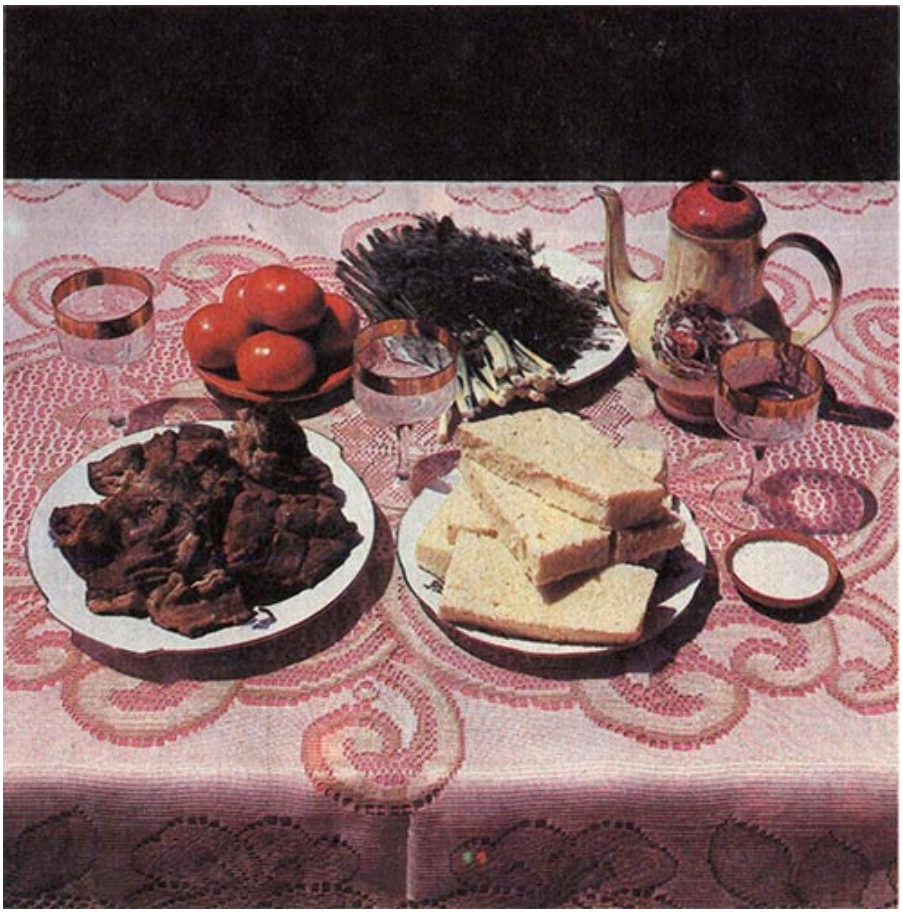
Говядина с луком и картофелем (КIэртIоф лыбжьэ)

На одну порцию: мясо — 220 г, картофель — 130 г, лук репчатый — 25 г, мука пшеничная — 5 г, масло топленое — 15 г, перец красный — 0,1–0,2 г, соль по вкусу.

Мясо говядины нарезать кусками весом 60 граммов, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить до образования румяной корочки. На сковороду, где жарилось мясо, налить воду, прокипятить и залить им мясо, тушить 1,5–2 часа. К мясу добавить мелко нарезанный поджаренный лук и обжаренный картофель, нарезанный на 2–4 части, посыпать-перцем.

Тушить до готовности на слабом огне. При подаче можно гарнировать огурцами или помидорами, посыпать зеленью.

Сушеное жареное мясо (Лыгъур гъэжьа)



На одну порцию: мясо говядины или баранины — 280 г, маргарин для I способа — 45 г, соль по вкусу.

I способ: от мякоти задней ноги говядины или баранины отрезать пласт мяса толщиной 1,5 сантиметра или использовать баранью грудинку, отделив от нее кости. Пласты мяса или грудинку нарезать, посолить и уложить в эмалированную посуду на 5–6 часов. После просаливания дать жидкости стечь и провялить мясо в подогреваемом шкафу в течение 10–12 часов в подвешенном состоянии. Нарезать брусочками, обжарить на сковороде до золотистого цвета. Подать с пастой.

II способ: после просаливания дать стечь жидкости и вялить мясо на воздухе в подвешенном состоянии около недели. Вяленое мясо нарезать на кубики или брусочки, нанизать на шпажки и жарить на углях. Подать с пастой.

Гуляш из говяжьего сердца по-кабардински (Гу гъэжьа)

На одну порцию: сердце — 200 г, мука — 5 г, масло топленое — 5 г, томат-пюре — 15 г, лук репчатый — 20 г, зелень — 3 г, лавровый лист — 0,1 г, чеснок — 1 г, соль по вкусу.

Сердце промыть, нарезать на кусочки весом 25–30 граммов, посыпать перцем и солью, поджарить с мелко нарезанным репчатым луком. Залить водой, добавить пассерованный томат-пюре, протушить. Бульон слить и приготовить на нем соус с пассерованной без жира, до коричневого цвета мукой.

Соусом снова залить сердце, прокипятить, заправить солью, чесноком и за 5-10 минут до окончания тушения — лавровым листом. При отпуске посыпать зеленью.

Баранина отварная (Мэлыл гъэва)

На одну порцию: баранина — 225 г, перец красный горький — 1–2 г, лавровый лист, перец — 0,2 г, соль по вкусу.

Баранину промыть холодной водой, разделать, освободить от трубчатых костей, нарубить на порционные куски квадратной формы, сложить в котел и залить горячей водой так, чтобы вода только покрыла мясо, и поставить варить. За 20 минут до окончания варки добавить специи, соль. При варке периодически снимать пену и жир. Варить необходимо до готовности на медленном огне. Подавать на стол порционными кусками, и приправу к блюду — шипс с пастой.

Для приготовления шипса: очищенный чеснок толкут в ступке с солью, разводят бульоном и настаивают в течение 10 минут.

Отварная птица с соусом (Джэд гъэва, шыпс щIэту)

На одну порцию: курица — 140 г, сметана — 50 г, чеснок — 10 г, соль по вкусу.

Домашнюю птицу после первичной обработки отваривают, разделывают на порции и заливают шипсом, который готовится так: головку чеснока разделить на зубки, очистить, измельчить в ступке с солью и смешать со сметаной.

При отпуске куски курицы поливают шипсом или последний подают отдельно к вареной птице.

Курица в сметане (Джэдлыбжьэ)

На одну порцию: куры — 200 г, лук репчатый — 20 г, мука пшеничная — 5 г, масло сливочное — 15 г, сметана — 100 г, перец горький красный — 1 г, перец молотый — 0,1 г, чеснок — 3 г, соль по вкусу.

Домашнюю птицу после убоя освободить от пера, опалить для удаления волосков, остатков перьев и пуха. Опаливать надо осторожно, чтобы не повредить кожу и не растопить подкожный жир. Удалить внутренности, отрубить ножки и голову. Выпотрошенную птицу промыть в проточной холодной воде. После первичной обработки курицу разрубить по сочленениям, уложить в посуду, добавить масла, мелко нашинкованного соломкой репчатого лука и обжарить. Затем добавить спассерованную муку, красный молотый перец, сметану, специи, дать закипеть и на медленном огне довести до полной готовности. Подать с пастой. Отдельно подается толченый чеснок.

Индейка с соусом (Гуэгуш гъэва, шыпс щIэту)

На одну порцию: индейка — 200 г, маргарин столовый или сливочное масло — 20 г, мука пшеничная — 5 г, лук репчатый — 30 г, чеснок — 10 г, лавровый лист — 0,1 г, перец красный — 2 г, перец молотый — 0,1 г, соль по вкусу.

Подготовленную индейку поместить в посуду, залить водой и отварить до готовности. Затем разделить ее на порционные куски. Отдельно приготовить шипс (соус).

На сковороду с разогретым маслом положить предварительно нашинкованный лук, добавить красный перец. Все это пассеровать до готовности, ввести туда просеянную пшеничную муку, добавить бульон (в основном верхнюю часть с жиром), в котором варилась индейка, и прокипятить 5–7 минут. В конце добавить специи и толченый чеснок. Индейку и соус подают отдельно.

Курица, жаренная с картофелем (Джэд гъэжьа, кIэртIоф щIэлъу)

На одну порцию: курица — 150 г, лук репчатый — 25 г, картофель — 240 г, масло топленое — 15 г, сметана — 45 г, перец красный — 2 г, лавровый лист, перец — 0,2 г, соль по вкусу.

Домашнюю курицу после первичной обработки разделить на порции, положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить, залить водой или бульоном, добавить специи и соль, тушить при закрытой крышке. Затем положить нарезанный дольками картофель, мелко шинкованный лук, посолить по вкусу, добавить перец красный горький и тушить все вместе до полной готовности. В конце тушения добавить сметану и дать прокипеть 3–5 минут. Подавать в горячем виде. Посыпать зеленью.

Плов с курицей (Джэд гъэжьа, прунж хэлъу)

На одну порцию: курица — 260 г, рис — 65 г, вода или бульон — 180 г, топленое масло — 20 г, лук репчатый — 25 г, масло сливочное — 10 г, перец красный — 2 г, лавровый лист, перец — 0,2 г, соль по вкусу.

Курицу, освободив от внутренностей, опалить, промыть холодной водой, разрубить на куски, поместить на разогретую с жиром сковороду и обжарить. Обжаренные куски птицы поместить в глубокую посуду, залить бульоном. Добавить пассерованный лук, соль, специи. Рис перебрать, промыть и добавить в мясо. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне или в жарочном шкафу до готовности. При подаче сверху положить сливочное масло. Следить, чтобы плов не подгорел.

Жареная баранина (Къууурмач)

На одну порцию: баранина — 150 г, лук репчатый — 80 г, зелень — 2 г, перец — 0,1, соль по вкусу.

Жирную баранину нарезать небольшими кусками по 30–50 граммов и поджарить с нашинкованным репчатым луком. Посолить и поперчить по вкусу. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Барашек, жаренный на вертеле (Уча)

На одну порцию: баранина — 20–25 кг. Чеснок — 100 г. Соль — 100 г. Перец — 10 г. Лук репчатый для сока — 500 г. Бульон — 500 г.

Обработанную тушу молодого барашка весом 20–25 килограммов надевают на вертел. Внутри тушу натирают чесноком с солью и посыпают черным молотым перцем. Жарят на углях, постепенно вращая вертел. В конце жарения за 20–30 минут до готовности поливают периодически крепким бульоном с луковым соком. Подают со свежими овощами или другим гарниром.

Колбаски (Къыйма)

На одну порцию: мясо — 280 г, чеснок — 3 г, лук репчатый — 30 г, перец молотый — 0,1 г, тмин — 0,2 г, кишки сушеные — 5 г, овощной гарнир -150 г, соль по вкусу.

Мясо говядины или мякоть баранины (задней ноги) порубить на мелкие кусочки, добавить соль, чеснок, лук, душистый перец, тмин и наполнить подготовленные кишки. Полученный полуфабрикат можно высушить на солнце и использовать для приготовления различных блюд, в том числе супов с колбасками. Или колбаски жарят тут же и подают с различными овощными гарнирами.

Колбаса из бараньих субпродуктов (Жэрумэ)

На одну порцию: сало баранье внутреннее — 100 г, желудок — 80 г, перец красный — 2 г, лук репчатый — 50 г, соль по вкусу.

Желудок бараний разрезать, вывернуть, тщательно промыть под холодной проточной водой, зачистить, затем нарезать на куски прямоугольной формы размером 15–20 сантиметров, завернуть в него поперченное сало баранье внутреннее, перемешанное с мелко нашинкованным репчатым луком, завернуть в виде рулета, перевязать ниткой или полосками кишок и варить в подсоленной воде до готовности. Подать в горячем виде с пастой и чесночным шипсом.

Колбаса балкарская (Сохта)

На одну порцию: печень — 250 г, баранье сало — 150 г, лук репчатый — 15 г, чеснок — 10 г, мука пшеничная — 20 г, перец — 0,1 г, соль по вкусу.

Баранью печень, внутреннее сало, репчатый лук, чеснок пропустить через мясорубку, добавить муку, соль, перец. Хорошо промытые подготовленные кишки заполнить фаршем, концы завязать и варить в кипящей подсоленной воде. Колбасу проколоть вилкой, чтобы не лопнула оболочка от повышенного внутри давления.

Баранина, тушенная по-балкарски (Эт-къууургъан)

На одну порцию: мясо баранье — 280 г, лук репчатый — 30 г, чеснок — 10 г, томат — 25 г, масло сливочное — 15 г, бульон — 240 г, тузлук — 70 г, перец черный — 0,1 г, соль по вкусу.

Мясо баранины нарезать на небольшие куски, пропустить через мясорубку, развести горячим бульоном, посолить и тушить на плите. Отдельно спассеровать лук репчатый, поперчить, когда лук примет золотистую окраску, добавить томат, влить тузлук, соединить с мясом и тушить. К готовому блюду добавить толченый чеснок. Подать в горячем виде в глубоких тарелках. Паста подается отдельно.

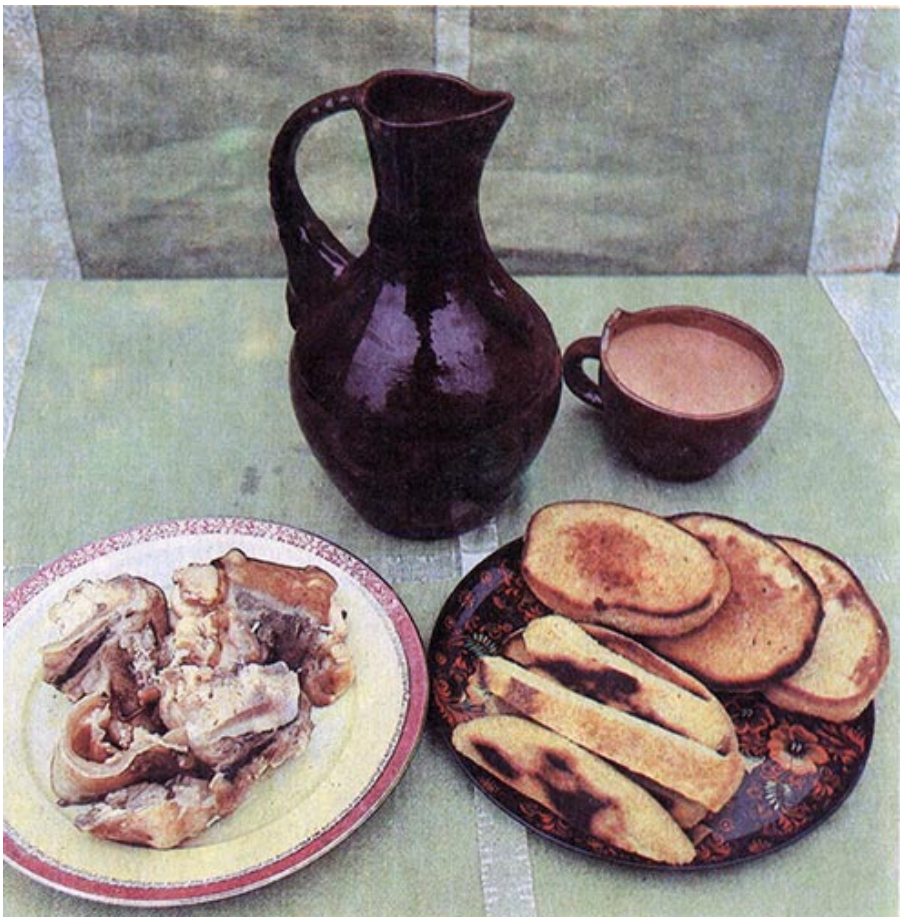
Шашлык из печени (Жалбаууp)

На одну порцию: печень баранья — 150 г, сало баранье внутреннее — 100 г, перец — 1–2 г, тузлук — 55 г, айран — 50 г, чеснок — 5 г, соль по вкусу.

Бараний жир нарезать кубиками весом 30–40 граммов, также нарезать печень, посолить, поперчить, сбрызнуть тузлуком, промариновать, нанизать на шпажки и жарить на огне, как шашлык, периодически поливать тузлуком. Подать в горячем виде.

Для тузлука: чеснок толкут в ступке с солью и разводят айраном.

Солонина из вареного мяса (Тузлагъан)



Мясо говядины, баранины или опаленные и очищенные бараньи или говяжьи разрубленные на части головы и ножки, печень, обработанную требуху, бараний курдюк сварить и охладить. Затем положить в рассол из сыворотки. Выдержать на холоде, пока не просолится. Подавать в холодном виде или использовать для приготовления различных блюд.

Курица с соусом (Тауукълибже)

На одну порцию: курица — 220 г, масло сливочное — 30 г, бульон — 150 г, мука пшеничная — 10 г, лук репчатый — 40 г, перец красный — 2 г, лавровый лист, перец — 0,2 г, соль по вкусу.

Обработанную тушку курицы поместить в кипящую воду, добавить соль, коренья и варить до готовности при медленном кипении. Мякоть отделить от костей, мелко нарезать и слегка поджарить с репчатым, мелко нашинкованным луком, добавить муку и через 3–5 минут влить бульон, в котором варилась птица, довести до кипения.

Подают блюдо с кусочком сливочного масла.

Блюда из яиц и молока

Яйцо. Яйцо имеет большое значение в питании, так как содержит значительное количество белков. Для приготовления блюд используются только куриные яйца, так как гусиные и утиные часто содержат возбудителей пищевых отравлений. Перед изготовлением яичниц, теста и других блюд у яиц посредине надкалывают скорлупу, разламывают ее пополам над тарелкой и по запаху определяют доброкачественность, после чего выпускают яйца из скорлупы в специально подготовленную для приготовления блюда посуду. Из яиц приготовляют различные блюда.

Молоко. Важное значение молока в питании объясняется тем, что оно содержит все необходимые для жизни вещества, легко усвояемые организмом: жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины. Молочный жир хорошо усваивается организмом, так как имеет низкую температуру плавления. Молоко и молочные продукты необходимы в питании человека, поэтому из молока готовят различные напитки и блюда.

Яичные и молочные блюда в национальном питании давно заслужили славу.

Яичница в сметане (ДжэдыкIэнэкъиж)

На одну порцию: сметана — 150 г, яйцо — 2 шт., соль по вкусу.

Куриные яйца в зависимости от сроков хранения делят на диетические, свежие, холодильниковые и известковые. В основном для приготовления яичницы используют свежие или диетические яйца. На порционную сковородку налить сметану, прокипятить, посолить, вылить содержимое яиц, прогреть до загустения белка. Желтки не должны загустеть, но должны остаться целыми. Подать в горячем виде на сковородке, в которой готовилось блюдо. Отдельно подать пасту или хлеб.

Копченый кабардинский сыр (Кхъуей плгъыжь)

Сыр имеет форму цилиндра весом 2–2,5 кг, отличается высоким содержанием жира — не менее 50 % в сухом веществе. Сыр коптится дымом медленно тлеющих опилок из древесины желательно лиственных пород, при этом он приобретает приятный привкус и аромат копченостей, а корка становится светло-коричневой и более прочной.

В реализации сыр выпускают выдержанным не менее одного месяца. Из овечьего молока приготовляют также сыр рокфор, который имеет более острый вкус и запах по сравнению с выработанным из коровьего молока. Состав овечьего молока и его свойства отличаются от коровьего, что сказывается на вкусе и запахе сыров. Подача овечьих сыров аналогична подаче сыров из коровьего молока.

Сыр кабардинский (Кхъуей)

Норма на 500 г: молоко — 5 литров, сычуг — 10 г, соль — 15 г.

В кипяченое и охлажденное до температуры 40–50 °С молоко ввести предварительно разведенный в теплой воде сычуг и выдержать в течение суток при температуре 18–20 °С для свертывания молока. Образовавшийся сгусток отжать от излишней жидкости. Сыр завернуть в марлю, придать круглую приплюснутую форму. Сыр сверху подсолить и выдержать под гнетом примерно 12 часов.

Куежапха (Кхъуейжьапхъэ)

На одну порцию: сметана — 150 г, сыр — 50 г, кислое молоко — 200 г, мука кукурузная — 100 г, масло сливочное — 20 г, соль по вкусу.

I способ: прокипятить сметану, добавить в нее мелко нарезанный сыр и кислое молоко, довести до кипения, тонкой струей всыпать кукурузную муку, непрерывно помешивая, пока масса не загустеет. Посолить по вкусу. Заправить сливочным маслом.

На одну порцию: мука кукурузная — 100 г, сметана — 120 г, кислое молоко — 200 г, сыр балкарский — 30 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 20 г, соль по вкусу.

II способ: в кипящую сметану добавить кислое молоко, свежий сыр. После закипания тонкой струей ввести кукурузную муку и взбитые яйца, непрерывно помешивая. Варить до консистенции густой сметаны. Посолить по вкусу. При подаче заправить сливочным маслом.

Соус из кислого молока с толченым чесноком (Шхушыпс)

На 200 г соуса: чеснок — 2–3 головки, молоко кислое — 200 г, соль — 5 г, перец — 3 г.

Чеснок почистить, мелко нарезать и растолочь с солью. Залить кислым молоком. Добавить молотый негорький красный перец. Подается такой соус к отварному мясу.

Засол из кислого молока с чесноком

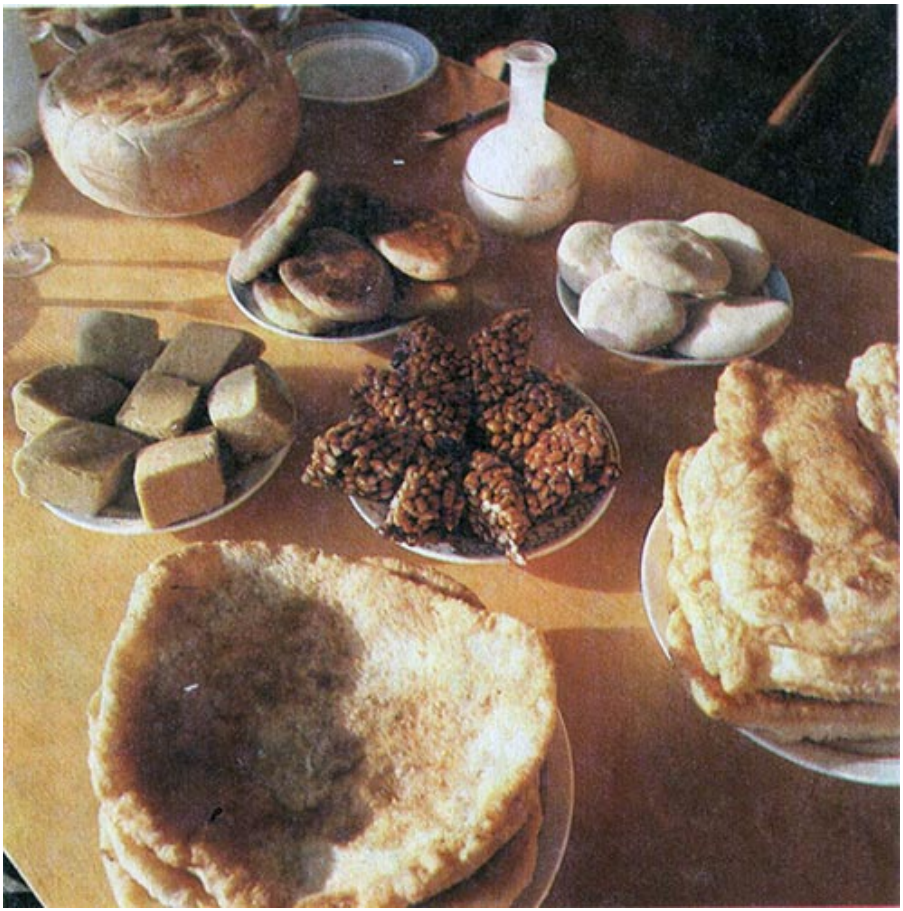
На 1 кг: кислое молоко — 1000 г, чеснок — 30 г, соль — 10 г, перец красный — 8 г.

В кислое молоко добавить толченый чеснок, соль, красный перец, закрыть крышкой и держать до тех пор, пока запахом пряностей пропитается кислое молоко.

Мучные блюда и изделия

Пресное тесто было известно издавна. Многие виды его широко применяются и в настоящее время. Однако следует отметить, что его используют главным образом для изделий из кукурузной муки, а для изделий из пшеничной муки предпочитают дрожжевое и сложные виды пресного теста.

Питательная ценность изделий из теста обусловлена не только биологическим составом муки и других продуктов, входящих в рецептуру, но и тем, насколько удачно они подобраны, как взаимно дополняют друг друга. Прежде всего следует отметить сравнительно высокую калорийность изделий из теста. Все мучные изделия являются важным источником углеводов, белков, минеральных веществ. Вводя в рецептуру мучных изделий продукты, богатые белками и другими питательными веществами, значительно повышают их биологическую ценность.



Лепешки с творогом (Кхъуей дэлэн)

На одну лепешку: тесто: мука пшеничная — 170 г, соль по вкусу, сода пищевая — 2 г. Фарш: творог — 120 г, лук репчатый — 10 г, красный перец молотый — 0,1 г, сметана — 50 г.

Просеянную пшеничную муку высшего сорта или первого насыпают горкой на стол, в середине делают углубление, в которое вливают слегка теплую воду с растворенной в ней солью. Замешивают крутое тесто, потом разделывают на кусочки весом примерно 170 г. Делают в тесте углубление, кладут фарш, скатывают в шарик и затем раскатывают на лепешки. Жарят на сухой горячей сковороде. При подаче смазывают сметаной, разрезают на четыре части и подают в горячем виде. Репчатый лук добавляют в творог мелко нашинкованным в сыром виде.

Лепешка с мясом (Эт хычин)

На 1 кг теста: мука пшеничная — 600 г, айран — 405 г, соль по вкусу, сода — 0,5 г.

На одну порцию: тесто — 90 г, фарш мясной — 110 г, жир для смазки — 3 г, сметана для смазки — 20 г.

Муку просеять, сделать углубление, добавить айран, соль, соду, замесить тесто, разделать на лепешки, которые уложить на сковороду, уложить фарш и края лепешки защипать, оставляя отверстия. Выпечь в духовке. После достижения готовности срезать верх (разрезать на две части), смазать сметаной, закрыть верхней частью и дать постоять. Подают в горячем виде.

Пирожки с сыром (Кхъуей хьэлывэ)

На 1 кг теста: мука пшеничная — 500 г, сыр балкарский — 300 г, масло растительное — 300 г, сода — 50 г, соль по вкусу.

Трехдневный сыр пропустить через мясорубку, посолить. Пшеничную муку просеять, уложить горкой на стол, сделать углубление, влить подсоленную теплую воду, добавить щепотку соды (раньше вместо соды употребляли минеральную воду «Нарзан») и замесить тесто. Подготовленному тесту дать настояться 10–15 минут, потом разделать на куски по 50 г, раскатать тонко лепешки круглой формы. На середину положить подготовленный сыр, края теста защипать и обжарить на растительном масле. Отпускать в пирожковых тарелках.

Пирожки с творогом (Хьэлываэ)

На 100 штук. Тесто: мука — 3100 г, маргарин столовый — 150 г, соль — 15 г, сахар — 100 г, дрожжи — 100 г, яйцо — 2 шт., чебрец — 10 г. Фарш: творог жирный — 2000 г, сметана — 50 г, перец красный молотый — 3–5 г, жир для жарения — 600 г, для смазки листа — 25 г.

Приготовить дрожжевое опарное тесто. Сначала готовят опару — жидкое тесто (40 % муки, 60 % воды, немного сахару, соли, дрожжей), В подогретой до 30–35° воде или молоке растворить соль, сахар, дрожжи, затем всыпать муку. Замесить жидкое тесто. Опара имеет консистенцию густой сметаны. Поверхность, опары посыпать тонким слоем муки, посуду накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место на 1–2 часа для брожения. Готовность опары определяется по внешним признакам: брожение начинает замедляться, количество пузырьков на поверхности уменьшается. В приготовленную опару добавить воду с растворенными в ней солью, сахаром, вымесить, до полного соединения воды с опарой, добавить остаток просеянной муки и яйца. Тщательно, перемешать и в конце замешивания добавить растопленный столовый маргарин. Приготовленное тесто поставить в теплое место. За это время произвести одну-две обминки. Готовое, тесто разделать на порции весом по 50 г, раскатать на лепешки. На середину лепешки положить творожный фарш весом 25 г. Края теста, соединить и сформовать в виде лодочки. Изделия пожарить во фритюре и подать в горячем, виде.

Пирожки с мясом (Лы хьэлывэ)

Тесто — 3600 г, мука — 2500 г, маргарин сливочный — 400 г, яйцо — 660 г, сода — 30 г, соль — 40 г, вода — 1300 г. Фарш: мясо — 2500 г, лук репчатый — 200 г, перец молотый — 2 г, соль по вкусу. Выход 100 шт. по 75 г.

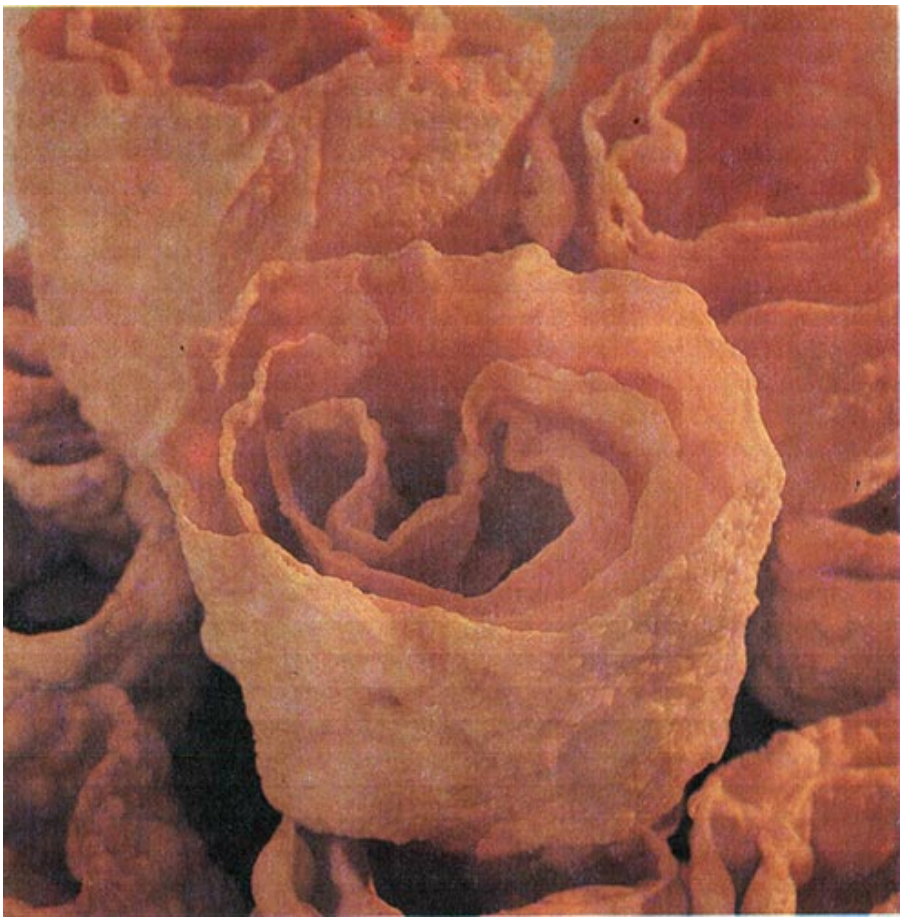
Мясо говядины или баранины пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, перцем, солью. Фарш поджарить. Приготовить пресное тесто, сформовать пирожки и жарить в жире. Подавать горячими.

Лакум (Лэкъум)

На одну порцию: мука пшеничная — 75 г, сахар песок — 5 г, яйцо — 10 г, масло растительное — 20 г, дрожжи — 5 г, сахарная пудра — 10 г, соль по вкусу.

Приготовить дрожжевое безопарное тесто, для чего все продукты, полагающиеся по рецептуре, замесить в один прием. Процесс приготовления теста состоит из замеса и брожения. Посуду с тестом накрыть чистой тканью и поставить для брожения в теплое место с температурой 30–40° на 2–3 часа. В процессе брожения тесто обминать два раза. Готовое тесто раскатать толщиной 0,5 см, разрезать на прямоугольники размером 4х12 см. Жарить в большом количестве жира (во фритюре) до образования золотистого цвета. При отпуске можно посыпать сахарной пудрой.

Хворост (ДжэдыкIэрыпщ)



Мука — 650 г. Сахар — 68 г. Яйцо — 280 г. Дрожжи — 15 г. Жир для фритюра — 3000 г. Выход — 1000 г.

Для его приготовления просеивают пшеничную муку, добавляют яйца, сахар, растворенные дрожжи, замешивают жидкое тесто. Через час добавляют остальную муку — до крутого теста. Тесто раскатывают в шар и накрывают салфеткой. После тридцатиминутной выдержки из теста раскатывают тонкие лепешки и придают им различную форму. Если хворост делают в виде розы *(джэдыкIэрыпщ),* то перед раскаткой тесто делят на несколько частей, каждую из которых закатывают в шар, а затем раскатывают в тонкую лепешку. Если в тесто входит много яиц, то это улучшает и разрыхляет его, и изделие получается лучшего качества. Хворост часто готовят к торжеству, для встречи гостей, к свадебному столу.

Хлеб (ЩIакхъуэ)

На 1 кг теста: мука пшеничная — 610 г, мука кукурузная — 110 г, яйцо — 40 г, дрожжи — 25 г, сахар — 10 г, соль по вкусу.

Для приготовления хлеба готовят дрожжевое опарное тесто. В подогретую до 30–40 °С воду или молоко кладут дрожжи, всыпают 1/3 муки. Замешивают жидкое тесто, опара имеет консистенцию сметаны. Поверхность опары посыпают слоем муки, посуду накрывают чистым полотном и ставят в теплое место для брожения на 1–2 часа. Готовность опары определяется по внешним признакам: брожение начинает замедляться, пузырьки на поверхности уменьшаются и опара немного опадает, — тогда она готова. В готовую опару добавляют оставшуюся воду с солью и сахаром, перемешивают, вводят оставшуюся просеянную муку и яйца. Затем тесто ставят в теплое место для брожения на 1–2 часа. Готовое тесто разделать на лепешки овальной формы, толщиной 1,5–2 см, испечь в духовке или при закрытой крышке в сковородке, обжарить с двух сторон. Готовый хлеб снимают с плиты, оставляют на 10–15 минут на сковороде под крышкой, после чего хлеб пропарится и получится мягкий. При замесе теста добавляют просеянную кукурузную муку.

Хычин с мясом (Лы дэлэн)

На одну порцию: мука пшеничная — 150 г, мясо баранина — 75 г, лук репчатый — 20 г, перец молотый — 0,1 г, зелень — 5 г, соль — 5 г, масло сливочное — 15 г.

Для приготовления этого блюда мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить перец, соль, зелень. Замесить пресное некрутое тесто. Тесто разделить на две части, тонко раскатать. Один пласт положить на смазанную маслом сковороду, положить на него слегка обжаренный мясной фарш, сверху закрыть другим пластом, края защипать. Выпекать в жарочном шкафу при температуре 200–220 °С. Подать в горячем виде, сверху полить сливочным маслом.

Пирог, начиненный сыром и картофелем (КIэртIофрэ кхъуейрэ зыдэлъ хьэлывэ)

На одну порцию: мука пшеничная — 150 г, сыр свежий — 75 г, картофель — 120 г, масло топленое — 5 г, масло сливочное — 15 г или сметана — 50 г.

Очищенный картофель отварить, воду слить, протереть или пропустить через мясорубку в горячем виде вместе с сыром, посолить, разделить на равные части, раскатать шарики. Приготовить тесто и сформовать пирог, как и для хычинов с мясом.

Ячменный чурек (Хьэ хьэлу)

На одну порцию: мука ячменная — 150 г, вода — 70 г или молоко — 70 г, сыр балкарский — 50 г, соль по вкусу.

Ячменную муку просеять, замесить на теплой подсоленной воде густое пресное тесто. Тесто разрезать на куски весом 100–150 г, раскатать круглые лепешки толщиной 0,5–1 см, выпекать в духовом шкафу с двух сторон до образования румяной корочки, затем положить в горячую золу на 10–15 минут. Очистить от золы. Подавать в горячем виде с сыром или в холодном виде с первыми блюдами.

Паста (ПIастэ)

На одну порцию: пшено — 55 г, вода — 250 г, мука или крупа — 15 г.

Для приготовления пасты сварить вязкую кашу из пшена с добавлением кукурузной муки. Если нет кукурузной муки, то заменить манной крупой. Муку или крупу добавить тогда, когда начнет густеть пшено, затем варить до готовности. Готовая масса выкладывается в смоченный водой сотейник или противень, смазанный жиром, и охлаждается.

Мамалыга с молоком или яичницей (Мырамысэ, джэдыкIэжьапхъэ и гъусэу)

На одну порцию: мука кукурузная — 100 г, вода — 220 г, сахар — 10 г, молоко — 200 г или сыр — 30 г или яйцо — 1 шт., маргарин или сливочное масло — 15 г, соль по вкусу.

В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать просеянную кукурузную муку, размешать и нагревать, пока вода снова не закипит. После этого кашу следует быстро и хорошо перемешать, выровнять поверхность, закрыть крышкой и довести до готовности на водяной бане. При длительном хранении (более двух часов) каша эта черствеет и делается невкусной, поэтому ее следует готовить незадолго до подачи. При подаче кашу посыпать тертым сыром или отдельно подать топленое молоко. Можно также при подаче полить кашу растопленным маслом и посыпать рубленым яйцом.

Запеканка (Тхъурымбей)

На одну порцию: пшенная мука — 90 г, масло сливочное — 20 г, сахар — 25 г, масло сливочное для смазки листов — 5 г, соль по вкусу.

Пшено перебрать, освободить от примеси, промыть, просушить и пропустить через мясорубку или смолоть. Полученную муку просеять через сито, добавить сахар, масло, замесить тесто. Выложить его на смазанный жиром лист и запечь в духовке или жарочном шкафу.

Подавать в горячем или охлажденном виде. Можно подавать с молоком.

Шарики из теста, обжаренные в жире (ЗэкIэрые)

На 1 кг теста: тесто: мука пшеничная — 800 г, вода — 180 г, яйцо — 3 шт., маргарин — 80 г, сода — 8 г, соль — 6 г, масло растительное — 150 г. Сироп: сахар — 200 г, мед — 100 г.

Просеянную пшеничную муку 1 сорта насыпать горкой на стол, в середине сделать углубление, в которое влить воду с растворенной в ней солью, добавить маргарин, яйца и соду, замесить тесто. Готовность теста определяется таким образом: если при нажатии пальцем поверхности теста образовавшиеся углубления восстанавливаются — тесто готово. Приготовленное тесто нарезать на небольшие куски весом 15–20 граммов, скатать их в шарики и обжарить в большом количестве жира (во фритюре). Проварить до светло-коричневого цвета сахар, добавить в него мед и смешать с жареным тестом. Уложить на блюдо.

Халва (Хьэлыуэ)

На 1 кг халвы: пшено — 600 г, масло сливочное — 120 г или топленое — 100 г, сахар — 300 г, жир для смазки листов — 20 г.

Пшено перебрать, промыть, высушить, измельчить или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу просеять через сито, обжарить на масле. Когда мука будет готова, добавить сахарный сироп и хорошо размешать. Полученную массу проварить, положить на лист, смазанный маслом и утрамбовать до толщины 5 см. После этого держать ее в таком состоянии 12 часов. Нарезать на куски.

Для приготовления сиропа в воду добавить сахар и кипятить до тех пор, пока сироп станет липким.

Кукурузная каша на сметане (Жэмыкуэ)

На одну порцию: сметана — 150 г, сыр крестьянский — 40 г, яйцо — 1/2 шт., мука кукурузная — 50 г, соль по вкусу.

Сметану соединить с яйцом и нагреть до температуры 80°. Когда сметана начнет оседать, добавить растертый крестьянский сыр, и массу кипятить примерно 3 минуты. Затем ввести при постоянном помешивании просеянную кукурузную муку. Массу продолжают кипятить до появления жира на поверхности и до приобретения светло-желтого цвета. Готовое блюдо имеет вязкую консистенцию. Подавать в горячем виде. Отдельно подается кислое молоко.

Хычин, начиненный сушеным бараньим жиром (Эт жау хычин)

На один хычин: мука пшеничная — 200 г, жир бараний сушеный — 180 г, лук репчатый — 30 г, масло растительное — 20 г, сметана — 50 г, соль по вкусу.

Приготовить фарш, поджарить мелко нарезанный репчатый лук на растительном масле, добавить внутренний бараний жир.

Подготовить опарное или безопарное тесто, которое месить до тех пор, пока не получится тягучее нежное тесто. Готовое тесто разделить на равные части, из каждой части руками вымесить лепешку с поднятыми бортами, которую наполнить фаршем. Края лепешки плотно защипать. Лепешку слегка раскатать по размерам сковородки. Жарить на растительном масле с двух сторон до появления поджаристой корочки. Подавать со сметаной.

Пирог из свежего сыра (Хумжу хычин)

На 1 кг теста: мука пшеничная — 500–600 г, сыр свежий — 400–500 г, масло топленое — 100 г, масло сливочное — 100 г или сметана — 200 г, соль по вкусу.

Взять трехдневный балкарский сыр, размять его или пропустить через мясорубку, посолить, разделить на равные части, придать форму шарика. Муку просеять, высыпать на стол, сделать углубление, налить теплую подсоленную воду и замесить тесто. Месить до тех пор, пока не получится эластичное, нежное тесто. Готовое тесто разделить на равные части, и из каждой части руками сделать форму чашечки, заполнить ее сыром, верх плотно защипнуть. Тесто аккуратно раскатать до размера сковородки. Жарить на топленом масле с двух сторон до появления поджаристой корочки. Готовый хычин сложить в стопку, разделить на четыре части, залить растопленным сливочным маслом или сметаной и подавать в горячем виде.

Лепешки (Гюттю)

На одну порцию: пшеничная мука — 150 г, молоко — 60 г, кислое молоко, кефир или айран — 200 г.

Пшеничную муку просеять, посолить и замесить пресное бездрожжевое тесто на молоке. Из теста раскатать тонкие лепешки и выпечь в золе или на поверхности плиты.

Подать с теплым молоком, кефиром или айраном.

Лепешки с мясным фаршем (Эт бёрек)

На одну порцию: тесто: пшеничная мука — 170 г, сахар — 10 г, маргарин — 10 г, соль по вкусу, дрожжи — 5 г, вода — 85 г. Фарш: мясо говяжье — 150 г, лук репчатый — 25 г, перец черный — 1 г, соль по вкусу, айран — 400 г ила бульон — 400 г.

Приготовить мясной фарш: мясо пропустить через мясорубку дважды, второй раз вместе с репчатым луком, размешать, добавить соль, черный перец и немного выбить для улучшения качества фарша.

Отдельно приготовить опарное или безопарное тесто, как описано ранее. Готовое тесто разделать на лепешки, поместить фарш и сформовать в виде пирожка, оставляя небольшие отверстия в центре. Поместить на горячую сковородку с растительным маслом отверстием вниз, затем перевернуть и обжарить, вливая в отверстие масло, на котором жарят изделие. Подать в горячем виде, отдельно подать айран или бульон.

Мамалыга (Мырамысэ)

На одну порцию: мука кукурузная — 75 г, вода — 200 г, молоко кислое — 200 г, масло сливочное — 20 г, соль по вкусу.

В кипящую подсоленную воду всыпать поджаренную кукурузную муку, проварить 5-10 минут и излишек воды слить. Мамалыгу непрерывно мешать деревянной лопаткой до тех пор, пока не останется комков. Снять с огня, накрыть кастрюлю и поставить мамалыгу упариться. Подавать в горячем виде с кислым молоком.

Пирог со свеклой (Чюгюндюр баш хычин)

На одну порцию: мука пшеничная 170 г, сыр брынза 75 г, лук зеленый 15 г, ботва свеклы 300 г, масло сливочное — 20 г, соль по вкусу.

Приготовить фарш: молодые листья от столовой свеклы перебрать, промыть, мелко нарезать, отжать сок. Добавить к зелени сыр и тщательно перемешать. Замесить пресное некрутое тесто. Разрезать на равные части, раскатать по размеру сковороды. Сковородку смазать маслом, положить один слой теста, на него положить фарш, накрыть другим слоем, края защипать. Выпекать в духовом шкафу. Готовый пирог вынуть, сверху сделать отверстие и положить небольшой кусочек сливочного масла. Когда масло растает в пироге, его порезать и подать.

Пирог с тыквой (Хыяр хычин)

На одну порцию: мука пшеничная — 170 г, бараний жир — 65 г, тыква — 200 г, лук репчатый — 25 г, масло сливочное — 30 г, соль по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать на дольки, залить кипящей водой и варить до тех пор, пока не станет мягкой. Готовую тыкву вынуть, размять и пережарить с луком на бараньем жиру. Замесить пресное тесто, разделать на равные части и слегка раскатать. Из каждой части сделать форму чашечки. Заполнить подготовленной тыквой, верх теста защипать, раскатать по размеру сковороды. Обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Плов по-балкарски

На одну порцию: рис — 70 г, вода — 150 г, сахар — 20 г, кислое молоко — 200 г, чеснок — 5 г, соль по вкусу.

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду, помешать и варить до готовности. Чеснок очистить, растереть, засыпать сахаром и залить кислым молоком, дать настояться и подать к вареному рису.

Молочная рисовая каша с изюмом (Прунж лыбжьэ)

На одну порцию: рис — 70 г, молоко — 150 г, вода — 100 г, изюм — 30 г, масло сливочное — 15 г, сахар — 15 г, соль по вкусу.

Рис перебрать, промыть несколько раз, всыпать в кипящую воду. Через 10–15 минут влить молоко и добавить хорошо перебранный, промытый изюм, варить на слабом огне часто помешивая. В конце добавить сахар, соль по вкусу.

Чурек (Хьэлу)

На одну порцию: мука кукурузная — 60 г, мука пшеничная — 5 г, масло топленое для смазки — 5 г, вода — 45 г, соль по вкусу.

Кукурузную муку ошпарить кипятком, замесить густое тесто, затем добавить пшеничную муку, вымесить, посолить и оставить на 5–6 часов в прохладном месте. Разделать на лепешки, весом приблизительно по 250 граммов. Обжарить на смазанной жиром сковородке, накрытой крышкой. Подавать с кислым или свежим молоком, сыром, сметаной в горячем и холодном виде.

Изделие из кукурузной муки и сыра (Мёрезе)

На одну порцию: сыр — 80 г, сливки или сметана — 50 г, кукурузная мука — 30 г, сливочное масло — 10 г, соль по вкусу.

Свежий, мелко нарезанный балкарский сыр смешать со свежими сливками или сметаной и варить, постоянно помешивая до получения однородной густой массы, после чего всыпать туда кукурузную муку и варить до готовности. Можно подавать в горячем виде со сливочным маслом, но можно подать и как холодное блюдо. В этом случае проварить до густой консистенции и затем опрокинуть на плоскую посуду, дать остыть, порезать на порции.

Кукурузные колобочки (Къуууут басхан)

На одну порцию: кукурузные зерна — 100 г, молоко или сметана — 40 г, масло сливочное — 15 г, мед — 12 г, сахарная пудра — 2 г, соль по вкусу.

Зерна кукурузы обжарить на жире при помешивании до светло-золотистого цвета. Из таких зерен смолоть кукурузную муку. Горячее коровье молоко или сметану смешать с медом. В эту смесь добавить просеянную кукурузную муку, растопленное сливочное масло и замесить тесто. Из теста однородной консистенции делают колобочки, дают остыть, посыпав сахарной пудрой. Подают как сладкое изделие.

Воздушная кукуруза (Къурмач)

На одну порцию: зерно кукурузное — 200–300 г.

Чугунок (казанчик) поставить на огонь, чтобы он хорошо разогрелся. На дно влить немного кукурузного масла. В разогретый казанок насыпать очищенные, совершенно сухие, лопающиеся кукурузные зерна, слегка помешивая. Когда зерно начнет лопаться, мешать его надо непрерывно. Если зерна начнут выскакивать, чугунок закрыть крышкой. Зерна разрываются и сильно увеличиваются в объеме — это свидетельствует об окончании процесса приготовления воздушной кукурузы.

Драчена (Къуймакъ)

На одну порцию: яйцо — 3 шт., масло топленое — 20 г, соль по вкусу.

Яйца размешать, посолить и вылить на горячую сковородку с маслом, довести до готовности, разрезать на 4 части и подать в перевернутом виде. Подавать горячими.

Балкарский сыр (Бишлякъ)

Подогреть цельное молоко до 18–20 °С и заквасить разведенным в воде пепсином, тщательно перемешать и оставить до полного свертывания молока. Когда сыр осядет и сыворотка на поверхности будет зеленовато-прозрачного цвета, сыворотку аккуратно сливают. Сыр собрать и отжать от сыворотки с помощью марли. Охладить и выдержать до трех дней, а затем его засолить: поверхность свежего сыра протереть солью, положить под легкий пресс и оставить на 24 часа. Затем снова протереть солью, поместить под пресс и дать воздушную сушку. Хранить такой сыр в вареном рассоле из сыворотки на холоде.

Блюдо из сметаны и кукурузной муки (Созма)

На одну порцию: сметана — 200 г, мука кукурузная — 75 г, соль по вкусу.

В кипящую сметану всыпать просеянную кукурузную муку, непрерывно помешивая, варить до образования масляных пятен на поверхности сметаны. Затем, не снимая с огня, качать чугунок с боку на бок, в результате чего образуется комок, или, помешивая, проварить до однородной консистенции. Снять с огня, разлить по тарелкам. Остывшую массу разрезать на квадратики и подать к столу.

Черлама

На одну лепешку: айран — 100 г, мука пшеничная в/с — 170 г, сода — 2 г, масло топленое — 15 г, соль по вкусу, жир — 5 г, сметана для смазки — 30 г.

Айран размешать, добавить соль, соду. Пшеничную муку просеять. Подготовленную жидкость влить в муку, вымесить до образования однородной массы. Замешанное тесто оставить на 2–2,5 часа в теплом месте для брожения. В процессе брожения 1–2 раза провести обминку.

Для приготовления черламы подготовить маленькие чугунные сковородки, которые разогреть, смазать жиром, налить на них тесто и обжарить. Готовую черламу снять со сковороды, смазать сметаной и подать.

Черлама (второй способ на цельном молоке)

На одну лепешку: молоко цельное — 100 г, яйцо — 1/4 шт., мука пшеничная в/с — 150 г, сода — 2 г, масло топленое -12 г, сметана для смазки — 30 г.

В молоко кладут яйца, соль, соду, добавляют просеянную муку и хорошо перемешивают, жарят на масле. Подают в горячем виде со сметаной.

Приготовление кислого молока (Мыстындау)

На один литр: молоко цельное — 1000 г, кислое молоко или сметана — 1/2 стакана.

Свежее молоко немного подогреть, добавить кислое молоко или сметану и оставить на 5–6 часов в тепле. Такое молоко можно использовать для приготовления чесночного соуса.

Молочный напиток (Жуурт)

На один литр: молоко — 1000 г, кислое молоко — 1/2 стакана,

Молоко вскипятить, охладить, через 30 минут заквасить таким же способом, как и мыстындау. Такое молоко широко употребляется в пищу.

Айран

На один литр: молоко цельное — 1000 г, молоко кислое — 80 г.

Молоко прокипятить, охладить до температуры парного молока — 35–40˚, влить кислое молоко и оставить до полного сквашивания на 3–4 часа в теплом месте. Затем сбить и оставить до конца брожения при комнатной температуре, после чего поместить в прохладное место на сутки.

Подавать в холодном виде как напиток.

Айран бушто

На одну порцию: кислое молоко — 200 г или молоко свежее — 200 г, чурек кукурузный — 100 г.

В кислое молоко положить мелко нарезанный горячий кукурузный чурек. Можно также кукурузный чурек поместить в горячее молоко перед отпуском на стол.

Сладкая вода с сахаром (Щербет суу)

На один литр: сахарный песок — 400 г, вода — 600 г.

В кипящую воду всыпать сахар. Варить до тех пор, пока весь сахар не растворится. Сироп можно уварить до определенной густоты. Можно подать к мамалыге.

Безалкогольный напиток (КIумыл)

На 100 литров: отжатая масса лепешек — 18 800 г, сахар — 1000 г, хмель — 500 г, вода — 100 л.

I способ

Массу, отжатую от размоченных кукурузных лепешек, при приготовлении бузы залить водой, добавить хмель, сахар, дать напитку настояться около суток. Напиток готов к употреблению. Перед подачей напиток охладить.

На 100 литров: хлеб пшеничный — 13 000 г, сахар — 1000 г, хмель — 500 г, отруби пшеничные — 5 000 г, дрожжи — 100 г, вода — 100 л.

II способ:

Отруби смешать с водой и довести до кипения, процедить, положить хмель, хлеб, сахар, довести до кипения и кипятить 5 минут, дать напитку настояться, охладить и добавить 100 г дрожжей, выдержать 10–12 часов, затем охладить. Для придания цвета хлеб подсушить до золотистого или слабо-коричневого цвета.

Буза (Махъсымэ)

На 100 литров: пшено или кукуруза — 10 000 г, ячмень — 3 000 г, сахар — 2 000 г.

Размолоть пшено или кукурузу. Из пшенной или кукурузной муки замесить тесто на кипяченой теплой воде. Сформовать лепешки и выпечь их. Готовые лепешки размочить в кипяченой воде, смешать с молотым проросшим ячменем, посуду закрыть, выдержать до брожения, пока осядет пена, затем процедить, добавить сахар и выдержать 3–4 дня. Чем дольше выдерживать бузу, тем она становится качественнее.

Ячмень для бузы надо намочить в теплой воде на 3–4 часа, вынуть и разложить в теплом месте для прорастания, затем высушить и помолоть.

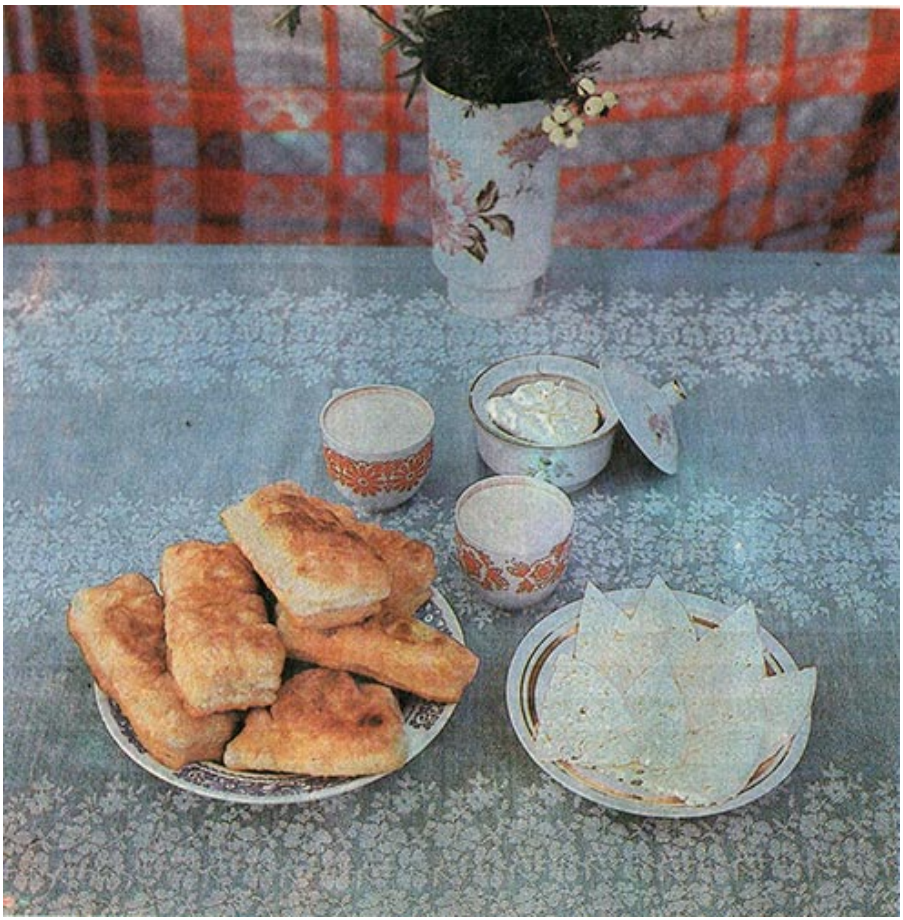
Сок из яблок и груш (МыIэрысэпс, кхъужьыпс)

Для его приготовления сушеные фрукты перебрать, помыть, засыпать в кастрюлю или в 10-литровую бочку, в которой готовится сок, залить кипятком и выдержать двое суток.

Сок процедить, добавить сахар, поставить в теплое место и дать бродить несколько дней. После прекращения брожения напиток готов, он приобретает вкус крепкого кваса.

Использовать в жаркое время года в холодном виде.

Чай калмыцкий (Къалмыкъ шей)



На одну порцию: вода — 200 г, чай калмыцкий — 13 г, молоко цельное — 100 г, соль по вкусу, перец молотый черный по вкусу, сливочное масло — 10 г.

В холодную воду всыпать калмыцкий чай и кипятить до уменьшения объема наполовину. Процедить и влить цельное молоко. Вторично прокипятить, при подаче посыпать перцем и положить сливочное масло.

Молочный напиток (Гыпы айран)

В чистую эмалированную посуду положить несколько зернышек *гыпы* (молочные грибки) и влить свежее молоко, только что надоенное. Выдержать в теплом месте 3-б часов для брожения. Полученный напиток напоминает по вкусу кумыс. Он хорошо утоляет жажду.

Вареный рассол из сыворотки

На 10 литров напитка: сыворотка — 10 000 г, соль по вкусу.

Сыворотку процедить через марлю, прокипятить, снять появившуюся пену. Упарить на медленном огне, пока не появятся жировые пятна на поверхности. Снять с огня и оставить на 24 часа для медленного охлаждения, заправить солью. Отпускать в охлажденном виде. Напиток полезен и хорошо утоляет жажду.

«Фирменные» блюда

Современный человек питается, если можно так выразиться, комплексно. Мясо (говядина, баранина), домашняя птица являются важнейшими продуктами питания, обладающими прекрасными кулинарными качествами. Они легко комбинируются с различными продуктами — овощами, различными пряностями. Сколько пряностей добавить в мясо, диктует также способ тепловой обработки: жареное мясо заправляется слабее, ибо содержащиеся в мясе экстрактивные вещества при жареньи сильно влияют на вкус; вареные блюда нуждаются в большом количестве пряностей. Нежное мясо (курятина, телятина и т. п.) заправляют слабее, чем мясо с более острым вкусом. В этом разделе приводятся «Фирменные» блюда, которые приготовляются у нас, и рецепты, составленные на них.

Огонь «Сосруко» («Сосрыкъуэ и мафIэ»)

На одну порцию: куры п/п 1 категории — 140 г. Фарш: печень говяжья — 37 г, масло сливочное для жарки — 5 г, масло сливочное — 15 г, лук репчатый — 20 г, чеснок — 10 г, специи. Вес фарша — 65 г.

Мука пшеничная — 5 г, сухари панировочные — 20 г, яйцо — 14 г, пюре картофельное — 20 г. Вес полуфабриката — 261 г. Масло сливочное для отпуска — 10 г, сложный овощной гарнир — 150 г.

Куриное филе с крыльной косточкой отбить, на него тонким слоем наложить фарш из куриного мяса, дважды пропущенного через мясорубку. После этого готовится основной фарш: мелко нарезанную говяжью или баранью печень обжарить с луком на сливочном масле, заправить солью, перцем, чесноком. Придать форму конуса и охладить. Фарш завернуть в филе, запанировать в муке, льезоне (взбитое яйцо с молоком), сухарях — дважды. Жарить во фритюре. Готовую котлету уложить на крутон, оформить сложным гарниром, полить сливочным маслом, украсить зеленью и лимоном. На крыльную косточку можно поместить картофельное пюре, сформованное в виде чаши. Поместить спирт и при подаче его зажечь.

Люля «Здоровье»

На одну порцию: говядина (вырезка) — 160 г, масло сливочное — 20 г, лук репчатый — 15 г, печень говяжья — 35 г, зелень петрушки — 4 г, чеснок — 6 г, специи — 1 г. Вес фарша — 75 г. Мука — 4 г, вес полуфабриката — 240 г, жир для жарки — 10 г, сложный гарнир — 150 г, соус томатный острый — 50 г, лук репчатый для посыпки — 5 г, зелень — 5 г.

Кусочек мяса из толстой части вырезки отбить, отдельно приготовить фарш. Мелко нарезанную баранью или говяжью печень обжарить до готовности с репчатым, мелко нашинкованным луком, охладить и заправить зеленью, чесноком, солью, черным перцем, сливочным маслом. Фарш уложить на отбитую вырезку и завернуть рулетом. Изделию придать продолговатую форму, запанировать в муке и обжарить на жире до готовности. Отпускать со сложным овощным гарниром и острым томатным соусом, в который входят толченый чеснок, черный перец, соль. При подаче украсить зеленью петрушки и посыпать нашинкованным луком.

Бифштекс «Любительский»

На одну порцию: мясо говядины — 194 г, соус густой сметанный с луком — 30 г, соль, специи по вкусу, сложный гарнир — 150 г, масло для поливки — 10 г, зелень — 5 г.

Для приготовления блюда используется мясо говядины. Говядину нарезать на куски, пропустить через мясорубку с крупной решеткой, заправить солью, перцем, хорошо перемешать, разделать на отдельные лепешки и нафаршировать их густым сметанным соусом с луком (по 30 г на порцию). Изделия запанировать в муке, придать форму биточка и обжарить, до готовности довести в жарочном шкафу. Отпускать блюдо со сложным гарниром, поливать при отпуске сливочным маслом и оформлять зеленью.

Зразы по-кавказски

На одну порцию: мясо говядины — 227 г. Фарш: лук репчатый — 22 г, перец болгарский — 7 г, зелень — 4 г, уксус — 2 г, жир кулинарный — 7 г, лук зеленый или репчатый — 5 г, зелень — 3 г, уксус — 8 г.

Для зраз используется говяжье мясо: вырезка, толстый и тонкий края, верхняя и внутренняя части задней ноги. Мясо нарезают поперек волокон на порции, отбивают до толщины 5–7 мм. На каждый кусочек мяса кладут фарш из маринованного репчатого лука, зелени петрушки, укропа и мелко нашинкованного болгарского перца. Изделию придают форму колбаски, панируют в муке и обжаривают основным способом с двух сторон. Добавляют немного бульона и тушат до готовности в духовом шкафу. При отпуске посыпают зеленью, нашинкованным зеленым луком и поливают уксусом.

«Букет Кавказа»

На одну порцию: мясо баранины — 155 г. Фарш: лук репчатый — 10 г, морковь — 10 г, маргарин — 30 г, зелень — 15 г, яйцо — 1/3 шт., мука — 5 г, хлеб — 20 г, специи, соль по вкусу, жир для жарки — 15 г, масло для подливки — 10 г, сложный гарнир — 150 г, зелень: петрушка, укроп.

Порционный кусочек баранины с косточкой отбить. Отдельно мясо баранины пропустить через мясорубку дважды, посолить, поперчить, хорошо выбить. Из фарша сформовать биточек, который поместить на мякоть отбитой корейки, сверху на биточек положить овощной фарш, заранее приготовленный, все осторожно завернуть в мякоть отбитой корейки, запанировать в муке, льезоне и белых сухарях дважды. Жарить во фритюре.

Овощной фарш приготовить следующим образом: лук и морковь нашинковать соломкой, спассеровать на маргарине, в готовый фарш добавить размягченное сливочное масло и соль.

Готовое блюдо оформить сложным гарниром, при подаче полить сливочным маслом и оформить зеленью. На косточку одеть папильотку.

Котлеты «Спартак»

На одну порцию: куры п/п 1 категории — 283 г. Фарш: масло сливочное — 30 г, зелень — 13 г, мука пшеничная — 6 г, яйцо — 1/3 шт., специи, соль, сухари (крошки белого) хлеба — 12 г, жир для жарки — 24 г, сложный гарнир — 150 г, масло сливочное — 10 г, зелень — 5 г.

Мясо курицы пропустить через мясорубку дважды, в начале с крупной решеткой, затем с мелкой. В эту массу добавить соль, перец и хорошо выбить. Из этого фарша сформовать полуфабрикат в виде лепешки.

Затем приготовить фарш: взять размягченное сливочное масло, добавить мелко нашинкованную зелень, посолить, поперчить и охладить. Из этого фарша приготовить шарики, которые завернуть в заранее приготовленные лепешки, придать им форму шариков, затем запанировать в муке, льезоне, в крошках белого черствого хлеба. Жарить во фритюре, подавать со сложным гарниром. Полить сливочным маслом и оформить зеленью.

Жаркое по-кабардински

На одну порцию: мясо говядина 1 категории — 215 г, маргарин — 20 г, лук репчатый — 66 г, картофель — 193 г, морковь — 25 г, мука пшеничная — 5 г, сметана — 20 г, чеснок — 2 г, зелень — 5 г, специи, соль по вкусу.

Мякоть говядины нарезать кусочками весом по 40 г, посолить, поперчить, посыпать слегка мукой, обжарить на маргарине вместе с морковью, репчатым луком. Затем добавить обжаренный картофель, нарезанный дольками, бульон или воду и тушить. Перед готовностью блюда добавить сметану и довести до полной готовности.

Перед подачей посыпать зеленью и толченым чесноком.

Мясо по-муромски

На одну порцию: мясо говядины — 226 г, маргарин — 10 г. Фарш: сало, сырец говяжий — 55 г, чеснок — 7 г, лук — 13 г, морковь — 10 г, масло сливочное — 20 г, специи, соль. Гарнир: картофель жареный — 150 г, зелень для оформления — 3 г.

Крупные куски говядины зачистить от сухожилий и пленок. Сделать прорезы с обеих сторон по всей длине. Чеснок, лук, морковь и жир нарезать брусочками, 1/3 часть чеснока отделить и растолочь, 1/3 часть лука и моркови отделить для приготовления соуса. Оставшиеся компоненты перемешать, посолить, поперчить. Подготовленное мясо нафаршировать полученной смесью и обжарить с обеих сторон на разогретой сковородке до образования румяной корочки, 1/3 часть лука и моркови спассеровать отдельно с томатом на сливочном масле и соединить с мясом, добавить мясной бульон и протушить до готовности, периодически поливая поверхность мяса приготовленным соусом.

При подаче нарезать мясо по два куска на порции, положить сбоку картофель, жареный целиком, полить соусом, оформить зеленью. Соус можно заправить чесноком.

Закуска «Аппетитная»

На одну порцию: сыр плавленый — 90 г, яйцо — 1 шт., майонез — 20 г, зелень — 5 г.

Плавленый сыр натереть на терке в виде мелкой стружки. Яйца, зелень мелко нарубить, соединить с тертым сыром, добавить соль, перемешать, уложить горкой, полить майонезом, украсить яйцом, зеленью и сыром, фигурно нарезанным.

Вместо плавленого сыра можно использовать сыр голландский, советский, ярославский.

Салат по-эльбрусски

На одну порцию: фале трески — 130 г, яйцо вареное — 1/2 шт., картофель — 50 г, капуста свежая — 25 г, фасоль — 10 г, майонез — 35 г, соль, специи по вкусу, огурцы для оформления — 15 г, помидоры — 15 г, зелень разная — 5 г, лимон — 10 г.

Филе трески, морковь, картофель отварить, нарезать ломтиками, капусту нашинковать соломкой, фасоль замочить в воде, а затем отварить. Перечисленные компоненты соединить и заправить майонезом. В салатницу положить овощи и рыбу отварную. Сверху положить 1/2 яйца, вареного вкрутую. Оформить свежими помидорами и огурцами, зеленью петрушки и кусочком лимона.

Лепешка «Любительская»

На одну порцию: мука 1 сорта — 170 г, молоко — 90 г, маргарин — 15 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 10 г, сахарный песок — 5 г, дрожжи — 6 г, соль — 6 г.

В посуду налить воду или молоко, подогреть до температуры 30–35 °С, растворить дрожжи, добавить маргарин, сметану, сахар, соль, постепенно ввести просеянную муку и замесить крутое тесто, дать ему постоять минут 20, а затем разделать на отдельные лепешки весом 240 г. Тесту придают круглую форму, но с таким расчетом, чтобы края лепешки были толще, чем середина, оставить на расстойку и выпечь в жарочном шкафу.

Песочный пирог «ромбик»

На 100 порций: мука в/с — 3 630 г, мука на подпыл — 30 г, сахар песок — 1 450 г, маргарин — 2 180 г, яйцо — 12 шт., сода — 10 г, соль — 15 г, повидло — 3 000 г.

Маргарин, сахар, яйца, соль, соду соединить и выбить до образования однородной массы, добавить муку и перемешать в течение 2–3 минут до соединения компонентов и получения теста. На подготовленные листы поместить тесто и раскатать до толщины 1 см. Выпечь в духовом шкафу при температуре 240–260 °С. Готовые лепешки охладить, смазать повидлом, а верхний слой, кроме того, посыпают крошкой, приготовленной из обрезков. Готовый пирог нарезать на куски в форме «ромбика» весом по 85 г.

Пирог сдобный «ромашка»

На 1 кг пирога: мука в/с — 546 г, сахарный песок — 33 г, яйца или меланж — 30 г, молоко или кефир — 230 г, дрожжи — 16 г, соль — 10 г, маргарин — 27 г, повидло — 330 г, растительное масло для смазки формы — 3 г.

Тесто дрожжевое приготовить безопарным способом. Набор продуктов: подогретый кефир или молоко, растопленный маргарин, сахар, соль, дрожжи, соду, все смешать, затем всыпать просеянную муку и замесить тесто. Приготовленное тесто поставить для брожения на 3–4 часа при комнатной температуре. За время брожения сделать два-три раза обминку. Через 30–40 минут после последней обминки готовое тесто разделать на столе, раскатать, уложить в круглую форму, затем нанести повидло на лепешку. Раскатать вторую лепешку, разрезать ее на 8 частей и уложить на первую лепешку, чтобы придать вид ромашки, смазать льезоном, посыпать крошкой.

Крошка: мука, масло, сахар, все смешать и хорошо перетереть. Приготовленный пирог оставить для расстойки на 30 минут при температуре 30 °С. После чего поместить в жарочный шкаф при температуре 180–200 °С и выпечь.

Напиток «пчелка»

На 10 л напитка: мед «Золотой улей» — 1 000 г, сок апельсиновый — 1 500 г, лимонная кислота — 1 г, вода кипяченая — 7 500 г.

В кипяченую воду, охлажденную до 50 °С, влить мед «Золотой улей», размешать до полной растворимости меда. Затем влить апельсиновый сок, хорошо размешать, довести до кипения и охладить до 6–8 °С. В охлажденный напиток добавить лимонную кислоту, хорошо размешать, и напиток готов к употреблению.

Напиток «росинка»

На 1 л напитка: вода — 800 г, сухое вино — 100 г, сахар — 100 г, лимон — 0,5 шт. или лимонная кислота — 0,2 г, лимонная эссенция — 0,01 г.

Лимон разделить на дольки. Воду довести до кипения и добавить сахар. После кипячения сироп охладить до температуры 20–25 °С и соединить с сухим белым вином, затем добавить лимон и поставить в холодное место для настаивания, через 2–3 часа напиток готов к употреблению. При отсутствии лимона его можно заменить лимонной кислотой с добавлением лимонной эссенции.

Подается напиток в фужерах и стаканах с кусочками пищевого льда. Готовится напиток и хранится в стеклянной посуде или из нержавеющей стали.

Хозяйке на заметку

Жирное мясо (гусь, утка, индейка) при запекании время от времени поливайте горячей водой: получается своеобразное тушение, из мяса выделяется большая часть жира, и оно запекается лучше, приобретает приятный вкус и аромат.

* * *

Прежде чем жарить мясо, рыбу, овощи, посыпьте дно сковороды солью, и масло не будет разбрызгиваться.

Замороженное мясо перед приготовлением необходимо разморозить. Для этого его следует развернуть и положить в кастрюлю или миску. Если нужно, чтобы мясо оттаяло скорее, можно положить его в нежаркую духовку или подержать в полиэтиленовом мешочке под струей холодной воды. После оттаивания мясо должно быть обязательно использовано, снова класть его в холодильник или выносить на мороз нельзя.

* * *

В куриный бульон не кладите никаких приправ — только луковицу и морковку, иначе он потеряет вкус.

* * *

Жарить картофель лучше всего на сильно разогретой сковороде и солить, когда ломтики подрумянятся со всех сторон. Если посолить раньше, картофель выделит сок, который смешается с жиром, ломтики потеряют форму, цвет и вкус.

* * *

Яйцо при варке не треснет, если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце.

* * *

Чтобы сохранить сыр от высыхания, надо положить на тарелку рядом с сыром кусочек сахара и накрыть плотно другой тарелкой. Целую неделю сыр будет совершенно свежим.

* * *

Яйца с надтреснутой скорлупой не вытекают, если варить их в соленой воде.

* * *

Нельзя солить мясо задолго до тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает его вкусовые качества и снижает питательность.

* * *

Масло в жаркую погоду не тает, если масленку обернуть в салфетку, смоченную в соленой воде.

* * *

Чтобы мелко нарезанный лук не пригорел и приобрел красный цвет, надо сначала обвалять его в муке, а потом жарить.

* * *

Запах лука с ножей удалите, проводя лезвием по сырой моркови, а с рук — слегка потерев их солью.

* * *

Конфорки электрических и газовых плит следует протирать чистой влажной тряпочкой, пока они теплые.

* * *

Овощи надо хранить в прохладном, затененном месте: при

солнечном свете в них частично разрушается каротин.

* * *

Сливочное масло для жарения не рекомендуется, так как оно быстро начинает гореть и дымиться.

* * *

Фасоль, горох варятся быстрее после того, как вы замочите их в холодной воде и подержите в ней 5–6 и даже 10–12 часов. Варить их, заливая холодной или теплой водой.

* * *

Чтобы удалить с плиты жирные пятна, их посыпают солью, пока плита еще горячая, и тщательно протирают газетой.

* * *

Ножи и вилки с деревянными черенками нельзя оставлять надолго в горячей воде, так как клей черенков растворяется. Мыть их надо сразу после употребления и сразу же высушивать.

* * *

Посуду, в которой было тесто, моют сначала холодной, а затем уже горячей водой.

* * *

Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.

* * *

Фарш не рекомендуется хранить более 12 часов. Даже если он не может быть использован в этот же день, приготовьте из него

котлеты или фрикадельки, которые в обжаренном или вареном виде могут лежать еще сутки.

* * *

Томат в открытой банке не заплесневеет если его сверху посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла.

* * *

Помидоры дольше сохраняются, если положить их в эмалированную кастрюлю без крышки и держать на нижней полке холодильника.

* * *

Желтые пятна на ванне и раковине очищают, протирая их подогретым уксусом, в который добавлено немного соли.

* * *

Если зеленый салат немного увял, подержите его несколько минут в теплой воде, он снова посвежеет.

* * *

Чтобы ножи и вилки блестели, положите их на десять минут в воду, в которой варился картофель.

* * *

Хлеб долго не черствеет, если хранить его в закрытой крышкой стеклянной, фарфоровой или эмалированной посуде. На дно посуды рекомендуется положить кусочек сырого картофеля или немного соли, тогда хлеб не будет плесневеть.

* * *

Черствый хлеб можно сделать мягким, если завернуть его во влажное полотенце на 5 минут, затем развернуть и поставить на 20–25 минут в не очень горячий духовой шкаф.

* * *

Свежий хлеб легко нарезать на тонкие ломтики, не разламывая, если нагреть нож на печке или опустить на одну-две минуты в кипяток.

* * *

Чтобы тесто не подгорело при выпечке в духовке, под формы надо посыпать немного соли.

* * *

Хлебные дрожжи можно сделать годными в течение более длительного времени, если поместить их в муку или мелкую соль.

* * *

Чтобы очищенные для компота яблоки не почернели, опустите их в холодную воду, в которой растворено немного соли.

* * *

Для того чтобы картофель подрумянился, перед тем как жарить, его нужно слегка посыпать мукой.

* * *

Зелень и овощи сохраняют свой цвет, если в воду, в которой они варятся, положить щепотку питьевой соды.

* * *

Нельзя нагревать до кипения соус, заправленный сливочным маслом, так как это разрушает нестойкую эмульсию масла с другими продуктами.

* * *

Мясо нужно жарить перед подачей к столу. Даже при непродолжительном хранении вкус жареного мяса ухудшается.

* * *

Не смазывайте яйцом края изделий из слоенного теста — при выпекании они затвердевают, и тесто не поднимается.

* * *

Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри — сырым. Духовку предварительно согрейте, но не раскаляйте, выпекайте торт на медленном огне. Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое, холодное полотенце, и он легко выйдет из формы. На холод торт не выносите — он может осесть.

* * *

Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой фасоль варится, слить сразу же, как только она закипит, и залить ее еще раз холодной водой, добавив в нее 3 ложки растительного масла.

* * *

Вареный картофель получается очень вкусным, если воду, в которой он варится, бросить 2–3 дольки чеснока и лавровый лист или положить в кастрюлю немного сушеного укропа, завернув его в кусочек марли.

* * *

Не рекомендуется хранить вместе черный и белый хлеб. От этого вкус белого ухудшается, так как он легко воспринимает запах черного хлеба.

* * *

При потрошении птицы соблюдайте осторожность, чтобы не порвать желчь *(зэзыр)*: вкус мяса будет неприятным, горьким.

* * *

Яйца следует растирать в фарфоровой посуде, причем желтки растирают в теплом месте, а белки взбивают в холодном месте.

* * *

Если все овощи закладывать в кастрюлю одновременно, то ко времени подачи обеда на стол одна часть их уже переварится, а другая только дойдет до готовности. Между тем всякое лишнее нагревание увеличивает потери питательных веществ. Поэтому закладывать продукты в кастрюлю надо не все сразу, а по очереди. Например, при варке супа с мясом надо положить в кастрюлю вначале мясо, через некоторое время — овощи.

* * *

Нельзя употреблять в пищу проросший картофель, позеленевший на свету. В таком картофеле скопляется ядовитое вещество — соланин.

* * *

Мясо и кости для варки супов закладывают только в холодную воду. Желательно, чтобы суп быстро закипел, поэтому его ставят на сильный огонь. Пену, образующуюся в момент закипания, нужно своевременно удалить, после чего уменьшить огонь и доваривать суп при слабом кипении.

* * *

Когда мясо сварилось, его вынимают из супа и хранят до подачи на стол в небольшом количестве бульона, закрыв посуду куском чистой марли.

* * *

Сравнительная таблица объемного веса некоторых продуктов

Продукты	Количество в граммах				
	в стакане		в ложке		В штуке
	из тонкого стекла (250 см³)	граненого (200 см³)	столовой	чайной	
Вода	250	200	18	5	—
Молоко	250	200	—	—	—
Молоко кислое	250	210	—	—	—
Сливки	250	200	—	—	—
Сметана	250	210	—	—	—
Масло сливочное	—	—	20	5	—
Масло растительное	—	—	18	5	—
Сахарный песок	230	180	—	—	—
Крупа гречневая	210	160	—	—	—
Крупа манная	200	—	—	—	—
Крупа перловая	230	—	—	—	—
Крупа ячневая	180	—	—	—	—
Пшено	220	—	—	—	—
Рис	240	180	—	—	—
Горох	200	—	—	—	—
Чечевица	210	—	—	—	—
Мука пшеничная	160	130	30	10	—
Картофель	—	—	—	—	100
Морковь	—	—	—	—	75
Свекла	—	—	—	—	50
Капуста	—	—	—	—	1500
Огурцы	—	—	—	—	100
Помидоры	—	—	—	—	100
Лук репчатый	—	—	—	—	75
Соль	—	—	20	7—10	—
Перец молотый	—	—	—	5	—
Томатное пюре	—	—	25	5	—
Фасоль	220	—	—	4	—

Литература:

Азаматова М. З. «Адыгейские блюда». Майкоп, 1971.

Данилов А. М. «Холодильная технология пищевых продуктов». 1974.

Дзахоева Е. М., Чшиев Х. Д. «Осетинская кухня». Орджоникидзе: Ир, 1971.

Казьмина Е. П. «Технология производства продуктов общественного питания». М., 1975.

Крылов С. А., Шабыкина Л. В. «Книга о доме». Алма-Ата: Кайнар, 1982.

«Книга о вкусной и здоровой пище». М.: Пищевая промышленность, 1980.

«Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий». М… 1983.

«Кулинария». М.: Госторгиздат, 1955.

Массо С., Рельве О. «Мясные и грибные блюда». Таллин: Валгус, 1984.

Мельник В. «Молдавская кухня». Кишинев: Картя молдовеняскэ, 1966.

«Овощи, полезные всем». Алма-Ата: Кайнар, 1984.

Покровский А. А. «Беседа о питании». М.: Экономика, 1968.

Сафин Н. М. «Башкирские блюда». Уфа, 1976.